Licensed to ricco.cassiano@gmail.com

O SEGREDO DO GLOW-UP

POR JOÃO LUZ

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Fern

BEM-VINDO AO SEU GLOW-UP

Agradeço desde já todos que estão aqui lendo esse livro, fico muito feliz em poder ajudá-lo evoluir na sua beleza.

Meu nome é João Luz e eu apresento para vocês meu livro de Glow-up, aqui vou abordar todos os temas que te ajude a melhorar de alguma maneira, a sociedade se importa sim com a beleza das pessoas e não tem como negar isso, não criem essa ilusão de "se aceite" pois isso é algo falso, eu digo para vocês, evolua e busque o seu melhor sempre, isso é ser um vencedor.

Nessa breve introdução vou contar o porque comecei a me cuidar e querer passar as dicas para geral, eu sei muito bem como é sofrer bullying e ser tratado como lixo pelas pessoas, muitas vezes fui humilhado ao extremo e chegava em casa apenas com vontade de desistir de tudo e me isolar do mundo, muitas mulheres me tratavam com desprezo e me colocavam como inferior mas teve um dia que eu cansei de tudo, foi quando eu assisti o filme "Psicopata Americano" e vi como ele era cuidadoso com ele mesmo, um homem bem de vida que pegava um monte de mulher bonita, além dele ser bonito, é bem sucedido com grana pra caramba. Eu absorvi apenas essas coisas boas do filme e coloquei em prática , comecei a cuidar do rosto, cabelo, corpo, mente, alma, maneiras de se portar e etc, eu dei um passo enorme na minha beleza desde lá, vim evoluindo a cada dia, mês e anos, agora eu sei o meu valor e não aceito nada menos do que eu sou e é isso que eu quero para todos que estão aqui, vou ajudar vocês meus nobres, tamo junto demais.

ANTES DE TUDO

ESSE E-BOOK É INFORMATIVO, PROCURE UM ESPECIALISTA COMO CITADO EM ALGUMAS PÁGINAS. ESSE E-BOOK NÃO TEM DICAS QUE AFETE NEGATIVAMENTE A SUA SAÚDE MAS SEMPRE É BOM PROCURAR UM ESPECIALISTA.
POIS SUA PELE PODE SER DIFERENTE OU ATÉ MESMO TER ALGUMA ALÉRGIA QUE VOCÊ NÃO SABE.

Agora um pequeno desabafo, vi alguns reclamando do E-book e falando que eu queria só vender e etc mas cara, pensa aqui comigo, se eu quisesse só dinheiro, iria botar esse E-Book por 100 reais e nem ia ter 150 páginas, tive um trabalho lascado para fazer esse conteúdo pensando na melhora do seu desenvolvimento e saúde para não prejudicar em nada, fiquei dormindo 4-2 horas por dia e em jejum de 12 horas durante 1 semana para lançar com as dicas que funciona e desmentindo várias coisas para você não cair em fake news igual no tiktok e outras mídias sociais. Eu realmente fiz tudo isso com muito carinho e dedicação para não ver ninguém se ferrando depois.
Então tenham empatia e bons estudos.

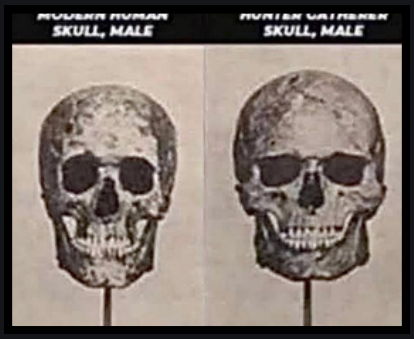
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

TDCH

Treino, Dieta, Cardio e Hidratação.

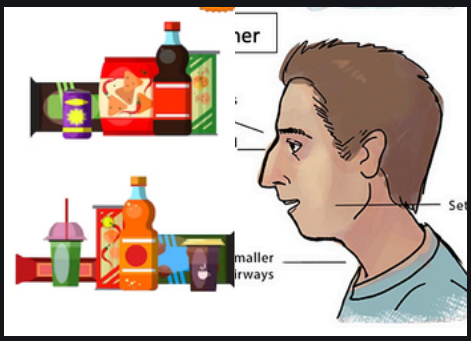
Comece pelo mais importante: se você quer ficar mais bonito, é preciso ter mais saúde. Essa é a primeira regra para conquistar um rosto bonito e também a forma física. Tenha em mente que, no começo, pode ser chato, mas se você não se dedicar a esse sacrifício, não verá resultados. Eu nunca fiz dieta e nem contava a quantidade de comida que ingeria...

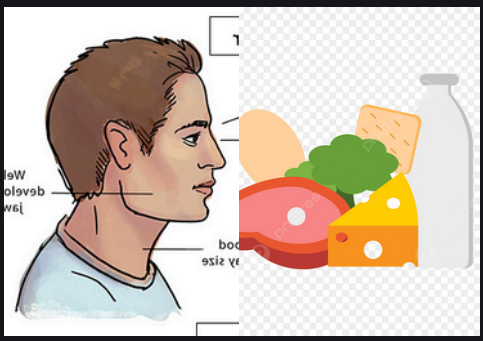
APENAS COMA SAUDÁVEL



Do lado esquerdo, temos um crânio da nossa geração, enquanto, do lado direito, apresentamos um crânio de um caçador que não consumia alimentos industrializados. Eles seguiam uma dieta com mais fontes animais, o que resultava em mudanças significativas no crânio. Comece a comer mais alimentos naturais e observe essa transformação ao longo dos meses. Evite o máximo consumir alimentos Industrializados e muitos fofos. A famosa dieta paleolítica vai te ajudar e muito a ter um crânio foda.

Uma explicação bem rápida com fotos para vocês entenderem.





Licensed to rian.rocha10@gmail.com - Henrique Fer

E por que isso acontece? Muito simples de explicar, meus nobres. Essas comidas já são processadas e fofinhas, então não estimulam nenhum crescimento na musculatura do músculo masseter, que fica na mandíbula. Isso resulta em uma mandíbula fraca, e você nem conseguirá segurá-la quando estiver dormindo, acabando por se tornar um 'MOUTH BREATHER' (respirador bucal). Aí já era para você; 'it's over' na hora. Esse é o principal erro da nossa geração.

Além de ficar cada vez mais sedentário e fraco por conta dessas comidas industrializadas, VOCÊ VAI FICAR FEIO. Pare de comer imediatamente esses tipos de comidas. Agora, se você consome carne, peixes, saladas, frutas, ovos, legumes e toma leite (lá ele), você tem meus sinceros parabéns e muita admiração. Quando você consome alimentos de origem animal vegetal, há um estímulo INSANO na sua arcada dentária e mandíbula. Aí sim, começou a sua jornada no 'Glow-Up' e 'Looksmaxxing'.

E comida doce, meus nobres? Acham mesmo que eu não ia falar sobre esses malditos açúcares que ferram todo o seu rosto? Vou deixar uma foto minha de quando eu consumia doces como um doido.

Conseguem ver o quanto meu rosto era inchado e cheio de espinhas? Isso é o efeito que o açúcar faz no seu rosto. Consuma de vez em quando, mas não sempre. Uma vez por semana já está bom e nada mais. Não seja paranoico a ponto de não comer uma pizza de chocolate com sua família; isso não vai te matar e nem te deixar feio de uma hora para outra. Aproveite de vez em quando, mas não exagere!

Licensed to rico.cassoli@gmail.com Henrique Ferr

O consumo excessivo de açúcar e alimentos industrializados pode ter um impacto negativo na saúde do corpo e da pele, especialmente no rosto. Uma das principais razões para isso é o aumento da inflamação causada por esses alimentos. A inflamação crônica pode desencadear uma série de problemas de pele, como acne, rosácea e dermatite, tornando a pele propensa a erupções e irritações.

O consumo de açúcar em excesso pode aumentar a produção de sebo pela pele. Esse excesso de sebo pode obstruir os poros e levar ao desenvolvimento de cravos, espinhas e outros problemas de pele relacionados à obstrução dos poros.

Outro ponto é o impacto negativo dos alimentos industrializados no envelhecimento precoce da pele. O açúcar em excesso pode levar à formação de produtos finais de glicação avançada (AGEs), que danificam o colágeno e a elastina da pele, resultando em rugas, linhas finas e perda de firmeza.

Além disso, a desidratação causada pelo consumo de alimentos ricos em sal e ingredientes artificiais também afeta a saúde da pele, deixando-a seca, opaca e mais suscetível a irritações.

O açúcar também pode causar desequilíbrios hormonais devido aos picos de insulina no sangue, o que pode contribuir para problemas de pele hormonais, como acne hormonal.

Por fim, o açúcar em excesso pode reduzir a elasticidade da pele, levando a uma aparência flácida e menos firme ao longo do tempo.

Para manter a saúde e a beleza da pele, é essencial adotar uma dieta equilibrada, rica em alimentos nutritivos, como frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras. É importante limitar o consumo de açúcar e alimentos processados, beber bastante água e seguir uma rotina de cuidados com a pele adequada para prevenir e tratar problemas de pele relacionados à alimentação inadequada.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

HIDRATAÇÃO

Esse assunto é o principal para quem quer perder retenção de líquidos no rosto e ficar com aquela bochecha marcada e maçãs do rosto definidas. Mas tome cuidado para não exagerar e beber muita água, pois, por incrível que pareça, também faz mal.

"A OMS orienta que para chegar ao número de ml de água que você deve consumir por dia, você deve multiplicar o seu peso atual por 35. Uma pessoa com 60kg, por exemplo, deve consumir em média 2100 ml de água (35 x 60 = 2100)"

Eu recomendo aumentar 500 ml para eliminar a retenção de líquidos mais facilmente. Essa quantidade é recomendável para a sua sobrevivência e para evitar que seu corpo entre em um estado de desidratação. Então, dê um incremento de 500 ml e já estará ótimo.

Consuma bebidas que agem como diuréticos mas não abusa!!!!.

@jaoizx

O primeiro desta lista será o café. Ele é um ótimo diurético e todo mundo tem em casa. Consuma o café sem açúcar. Eu sei que você pode não gostar de beber café sem açúcar, mas tente ou vá diminuindo a dose de açúcar até você se acostumar.

O segundo desta lista é o suco de beterraba, que é um ótimo diurético. Tem alta quantidade de água, e a beterraba possui efeito vasodilatador, aumentando o fluxo sanguíneo e promovendo maior filtração desse fluxo nos rins.

O terceiro lugar vai para a água de coco, pois ela é considerada um diurético natural, aumentando a quantidade de urina e auxiliando na eliminação de toxinas do organismo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

A água é um elemento vital para o funcionamento saudável do corpo humano. Além de desempenhar um papel crucial na hidratação das células, a água também desempenha funções importantes na eliminação de toxinas e na regulação dos fluidos corporais. Quando se trata de retenção de líquidos, beber água regularmente é fundamental para promover a saúde e o equilíbrio do organismo.

Um dos principais benefícios da água é a estimulação da função renal. Os rins são órgãos responsáveis por filtrar o sangue, removendo resíduos e toxinas. Quando você bebe água suficiente, os rins são capazes de trabalhar de forma eficiente na eliminação dessas substâncias indesejadas, incluindo o excesso de líquidos retidos. Isso é especialmente importante para pessoas que sofrem com inchaço devido à retenção de líquidos, pois a hidratação adequada pode ajudar a aliviar esse problema.

A água desempenha um papel importante na regulação do equilíbrio de eletrólitos no corpo. Os eletrólitos, como sódio, potássio e magnésio, são essenciais para diversas funções corporais, incluindo a regulação dos fluidos. A água ajuda a manter esse equilíbrio, permitindo que os eletrólitos sejam distribuídos e equilibrados adequadamente, o que contribui para a redução da retenção de líquidos.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

TREINO

Não adianta ter uma dieta boa e uma boa hidratação se você não pratica exercícios. Como você vai perder esses líquidos e gordura no seu rosto e também no corpo? Não há como eliminá-los. Quando você transpira, é aí que a mágica acontece. Você se sente cansado e começa a suar de dentro para fora, pois o seu corpo está tentando resfriar. Assim, ele elimina o líquido acumulado, que é o que causa a retenção de líquidos. Esse é um grande passo para deixar o seu rosto mais bonito.

Um treino pesadíssimo não só fará você evoluir fisicamente, mas também ajudará a melhorar o seu rosto, pois você ficará mais seco, fará mais força e suará mais. Elimine a ideia de treinar de maneira leve da sua mente, meus nobres. Vocês têm que entender que, se desejam evoluir, precisarão se dedicar ao máximo em tudo. Isso inclui ter uma dieta mais balanceada, monitorar a quantidade de água que você consome diariamente e dar o seu máximo nos treinos.

Esqueça o treinamento 4 x 12 ou 3 x 15.

Isso não vai fazer você evoluir; seu músculo não importa, é o cérebro que conta. Assim, você deve falhar primeiro do que o seu músculo. Não deixe a sua mente te dominar. Faça no seu limite. Se você conseguiu realizar 3 séries de 20 repetições, já está na hora de começar a aumentar o peso e treinar de forma mais intensa. Seu corpo é incrível, mas a mente fará de tudo para impedir que você treine pesado. O cérebro quer economizar energia a todo custo, por isso que a preguiça toma conta de vez em quando. Seja forte e lute contra essa vontade que seu cérebro tem de economizar energia, pois isso pode te levar à autodestruição facilmente.

Licensed to rico.casoli@gmail.com - Henrique Ferr

Os treinos na academia podem realmente contribuir para uma melhora na aparência facial e na definição do rosto.

Primeiramente, os exercícios realizados na academia tendem a reduzir a gordura corporal de maneira geral. Isso inclui a gordura acumulada no rosto, o que pode resultar em um aspecto mais esculpido e definido dos contornos faciais.

Além disso, durante o exercício, há um aumento significativo na circulação sanguínea. Isso significa que mais oxigênio e nutrientes são levados às células da pele, o que pode resultar em uma pele mais radiante, com melhor tonificação e textura.

Os treinos também estimulam a produção de colágeno, uma proteína fundamental para a elasticidade e firmeza da pele. Com o tempo, isso pode ajudar a reduzir a flacidez e a aparência de linhas finas no rosto.

Outro aspecto importante é a melhora da postura. Muitos exercícios na academia visam justamente melhorar a postura corporal. Uma postura mais ereta e alinhada pode destacar melhor os traços faciais.

O exercício físico também tem o benefício de reduzir o estresse, liberando endorfinas que promovem uma sensação de bem-estar. Isso é importante porque o estresse crônico pode contribuir para problemas de pele, como acne e inflamação, afetando diretamente a aparência do rosto.

Alguns treinos específicos podem envolver o fortalecimento dos músculos faciais, como os músculos das bochechas e da mandíbula. Isso pode contribuir para uma aparência mais atraente.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

CARDIO

Agora chegamos a um assunto muito complicado, porque muita gente não gosta de fazer cardio. No entanto, isso é essencial. Se você quer ter um rosto bonito, não adianta chorar nem fazer birra; você tem que fazer cardio. Se você está perdendo muito peso, faça assim: 2 vezes cardio na semana e está ótimo. Isso ajudará a regular o seu metabolismo e será muito melhor para você. Muitos temem o cardio por conta disso, mas vou ser bem sincero com vocês: não adianta nada ter um shape gigantesco sem uma definição muscular. Vai ficar feio de rosto e de shape.

AÍ NÃO DÁ CAR@IO.

O tipo de cardio que mais gosto e que me deu melhores resultados foi o cardio em jejum. Você janta pela última vez às 10-11 horas da noite e, ao acordar de manhã, não come nada. Esse tipo de cardio é o melhor para perder gordura e também a retenção de líquidos. Como não há nada em seu estômago, o corpo retira energia do tecido adiposo, onde a gordura é armazenada.

O cardio é a parte mais importante para quem deseja alcançar as famosas HOLLOW CHEEKS (bochechas fundas). Foi assim que consegui ter esse buraco na bochecha. Obviamente, existem alguns produtos que podem ajudar a manter o rosto ainda mais livre de retenção de líquidos. Vou falar sobre isso em breve e mencionar qual produto pode te auxiliar nesse processo.

=

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

O cardio inclui uma ampla variedade de atividades, desde caminhadas rápidas e corridas até natação, ciclismo, dança e até mesmo aulas de aeróbica. Isso permite que as pessoas escolham uma atividade que se adapte ao seu gosto e nível de condicionamento físico.

Uma das vantagens do cardio é o chamado "efeito pós-exercício" ou EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption). Isso significa que, após um treino cardiovascular intenso, o corpo continua a queimar calorias em um ritmo acelerado, mesmo quando você não está mais se exercitando.

@jaolux

Como o nome sugere, o cardio tem um impacto direto na saúde do coração e dos vasos sanguíneos. Os exercícios cardiovasculares ajudam a fortalecer o músculo cardíaco, melhorar a circulação sanguínea e reduzir o risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial e doenças cardíacas.

O cardio pode ser adaptado para diferentes níveis de intensidade, o que o torna acessível para pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Desde caminhadas leves até treinos intervalados de alta intensidade (HIIT), há uma variedade de opções para todos os tipos de praticantes.

É conhecido também por ser eficaz na queima de calorias e na promoção da perda de peso, quando combinado com uma dieta equilibrada. Isso ocorre porque os exercícios cardiovasculares aumentam o gasto energético do corpo durante e após o treino.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

PRODUTOS

Todos os produtos que eu uso para ter um rosto mais atraente estão aqui, os mais importantes sendo sincero, vou deixar o link aqui da minha coleção na shopee, são produtos bem barato e esta nesse link aqui https://linktr.ee/joaoluzx
Agora vou explicar como cada um funciona.

GUA-SHA

Como alguns de vocês sabem, o GUASHA é um produto que ajuda quem quer reduzir a retenção de líquidos no rosto. A maneira correta de aplicar está disponível no canal do TikTok e também no canal do Instagram. Estou preparando um vídeo completo de 5 minutos no canal do YouTube para ensinar as pessoas como fazer. Então, se ainda não me seguem lá, dêem uma passada.
O Gua-Sha é uma pedra de jade usada no rosto para realizar massagem facial, promovendo uma drenagem linfática SUPER EFICAZ na remoção da retenção de líquidos.
YTB: https://www.youtube.com/@joaoluzxz

CHICLETES

O querido chiclete pode ajudar a fortalecer a mandíbula, mais precisamente o músculo masseter, mas tome muito cuidado. Mastigar excessivamente por muitas horas não é recomendado. Você pode acabar causando danos à sua articulação temporomandibular (ATM), que é uma ligação na sua mandíbula. Mastigue chicletes por até 30 minutos ou, no máximo, 1 hora por dia para obter resultados positivos. Faça pausas nos treinos durante a semana e evite mastigar chicletes todos os dias. Haverá alguns meses em que será necessário parar de mastigar chicletes para evitar problemas mais graves. Cuide-se.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

DERMAROLLER

O Dermaroller pode ser utilizado para tratar algumas manchas de espinhas, mas é crucial que seja feito por um profissional, pois as microagulhas podem causar danos à pele se não for realizado corretamente. A única recomendação que faço para o Dermaroller é para aqueles que desejam ter uma barba mais densa (também utilizado para tratar calvície). O Dermaroller funciona bem como parte de um conjunto: primeiro, aplica-se o Dermaroller e, em seguida, massageia-se com o minoxidil. Com certeza, isso contribuirá para que a barba fique mais bonita do que antes. Portanto, é um produto muito eficaz quando usado corretamente.

@inaoluzx

CURVEX

Esse curvex é maravilhoso para realçar seus cílios e destacar seus olhos. Para quem não sabe, os cílios podem atrapalhar um pouco a visão do final do olho, dando a impressão de um olhar mais triste e caído. Se você não quer ter esse problema, comece a usar um curvex. Uma dica extra: aplique uma pequena quantidade de vaselina nos cílios antes de usar o curvex. USE POUCA VASELINA!!!

Raspador de Língua

Para quem sofre com mau hálito, compre isso imediatamente para não espantar até urubu! É super fácil de usar e não é de plástico, o que significa que remove ainda mais bactérias e germes que se acumulam na língua. Além disso, você pode até ganhar pontos com a menina que você gosta por conta disso.😄

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

VOZ GROSSA

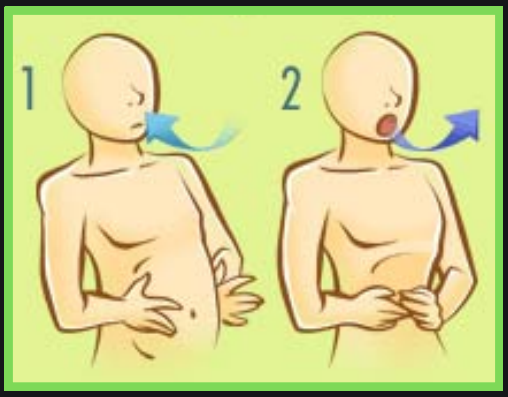
A percepção de uma voz mais grossa como sedutora pode estar relacionada a associações culturais e biológicas. Culturalmente, uma voz profunda muitas vezes é vinculada a características masculinas desejáveis, como maturidade e domínio. Biologicamente, a produção de uma voz mais grave está ligada ao tamanho da laringe, que, por sua vez, pode estar relacionado à produção de hormônios sexuais. Essas associações podem influenciar a percepção de autoconfiança e presença, atributos considerados sedutores.

Engrossar a voz é uma meta comum para muitas pessoas que desejam ter uma qualidade vocal mais profunda e grave. Embora a tonalidade da voz seja em grande parte determinada pela estrutura física das cordas vocais, existem técnicas que podem ajudar a explorar e fortalecer a voz para alcançar uma sonoridade mais grave e envolvente.

Licensed to ricoeisdi@gmail.com - Henrique Ferr

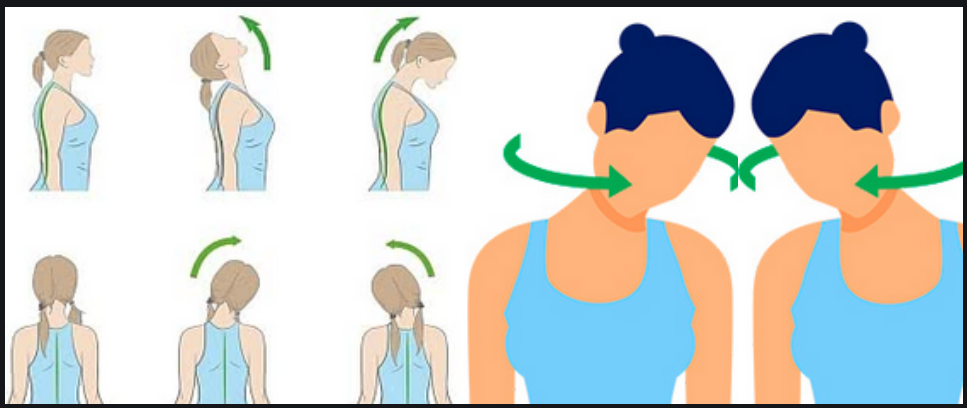
Pratique a respiração diafragmática para melhorar o controle e a projeção da voz. Sente-se ou fique de pé com os ombros relaxados. Inspire profundamente pelo nariz, sentindo o abdômen se expandir. Em seguida, expire lentamente pela boca, contraindo suavemente o abdômen.

Respira e estufa a barriga.



Solta o ar e aperta a barriga de pouco.

A tensão muscular na região da garganta, pescoço e ombros pode interferir na qualidade da voz. Exercícios de relaxamento, como movimentos suaves de rotação e inclinação da cabeça, massagens na região do pescoço e respiração profunda, podem ajudar a liberar essa tensão e permitir que a voz flua de forma mais natural e profunda.



Licensed to rico.cassoli@gmail.com - Henrique Fer

Trabalhar na clareza e projeção da voz, praticar diferentes entonações e inflexões, e realizar aquecimentos vocais antes de falar por períodos prolongados também são importantes para desenvolver uma voz grave e poderosa.

Experimente vocalizar em tons mais graves. Comece em um tom confortável para você e, em seguida, desça gradualmente para tons mais baixos. Isso pode ajudar a explorar a extensão da sua voz e fortalecer as cordas vocais.

Pratique exercícios específicos para melhorar a articulação das palavras. Isso inclui pronunciar claramente os sons das letras, trabalhar a coordenação dos músculos da boca, língua e mandíbula, e praticar a modulação da voz para enfatizar as sílabas e palavras-chave.

Manter-se hidratado é fundamental para uma boa saúde vocal. Beber água suficiente ajuda a manter as cordas vocais lubrificadas, o que pode contribuir para uma voz mais clara e forte.

Fique atento às tensões na garganta ao falar. Evite forçar a voz, gritar em excesso ou falar por longos períodos sem pausas. Esses hábitos podem causar danos às cordas vocais e afetar a qualidade da voz.

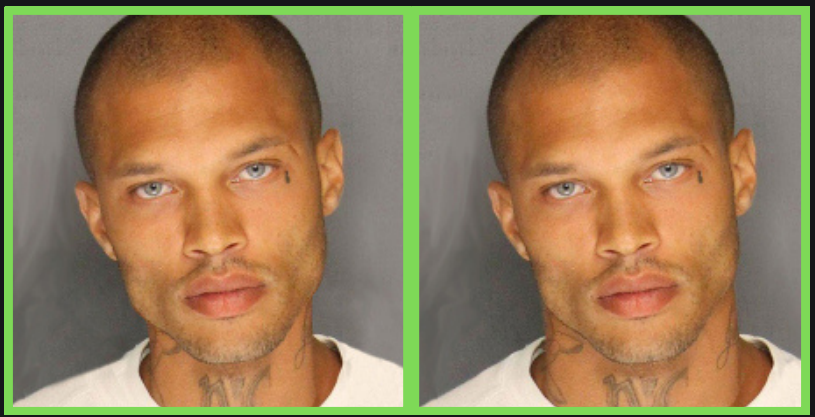
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

PESCOÇO

A atração em relação ao tamanho do pescoço em homens pode ser influenciada por uma combinação de fatores culturais, sociais e biológicos. Em algumas culturas, um pescoço robusto pode ser associado a atributos tradicionalmente considerados masculinos, como força e poder. Essas associações podem, por sua vez, influenciar a percepção de atratividade.

Biologicamente, padrões evolutivos podem desempenhar um papel, pois características físicas associadas a masculinidade.

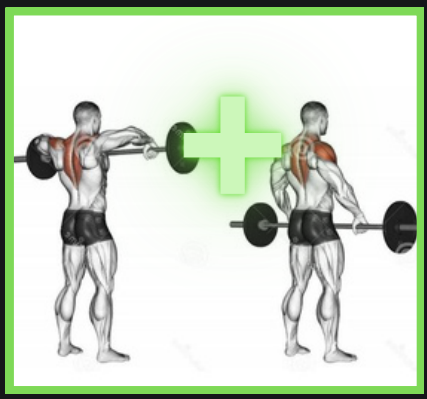
Ter um trapezio e pescoço bem desenvolvidos pode, de fato, contribuir para uma aparência mais masculinizada e atraente em homens. Isso ocorre porque essas regiões do corpo são consideradas características de virilidade e força física, o que pode chamar a atenção e conferir uma aparência mais robusta e poderosa. Além disso, um trapezio e pescoço bem definidos podem melhorar a proporção corporal e a postura, destacando a musculatura e transmitindo uma imagem de confiança e autoestima elevada.



Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

TREINO

Para desenvolver um pescoço mais grosso, é possível adotar uma abordagem de treinamento direcionada. Incorporar exercícios específicos para os músculos do pescoço pode ser uma estratégia eficaz. Movimentos como inclinações laterais e flexões para frente e para trás podem ser realizados para fortalecer e aumentar a espessura desses músculos.
Além disso, o treinamento com pesos, com ênfase em exercícios compostos como levantamento de peso, pode contribuir para o desenvolvimento muscular geral, incluindo o pescoço. É importante, no entanto, progredir gradualmente nas cargas para evitar lesões.
Manter uma boa postura ao longo do dia também é crucial para o desenvolvimento saudável dos músculos do pescoço. Posições que causam tensão excessiva devem ser evitadas.
A consistência é fundamental. Estabelecer uma rotina regular de treinamento e permitir o devido tempo de recuperação são elementos essenciais para ver resultados significativos.



Treinar o trapézio e desenvolver a musculatura do pescoço são objetivos frequentes em programas de treinamento de resistência. O trapézio é um músculo grande localizado na parte superior das costas e pescoço, e seu fortalecimento pode contribuir para uma aparência mais atlética e equilibrada.

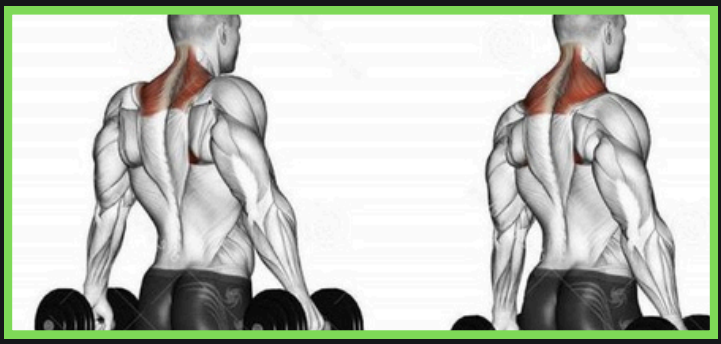
Ao realizar exercícios para o trapézio, como elevações de ombro, encolhimentos de ombro e remadas, você não apenas trabalha o trapézio, mas também envolve a musculatura do pescoço. Esses movimentos, quando realizados de forma controlada e com a técnica adequada, podem ajudar no desenvolvimento da região do pescoço.

É importante abordar o treinamento com pesos com progressão gradual. Comece com cargas mais leves e aumente conforme sua força e resistência melhorarem. A execução correta dos exercícios é fundamental para evitar lesões e maximizar os benefícios.

Adicionalmente, a prática de exercícios específicos para o pescoço, como inclinações laterais e flexões, pode ser incorporada para um treinamento mais direcionado. Movimentos que enfatizam a amplitude de movimento e a contração muscular podem ser particularmente eficazes.

Mantenha a consistência em sua rotina de treinamento para obter resultados significativos ao longo do tempo. O descanso adequado é essencial para a recuperação dos músculos.

Lembre-se de que, ao realizar qualquer programa de treinamento específico, é aconselhável buscar a orientação de um profissional de saúde ou treinador pessoal. Esses profissionais podem fornecer uma avaliação personalizada, garantir a execução correta dos exercícios e adaptar o programa às suas necessidades individuais.



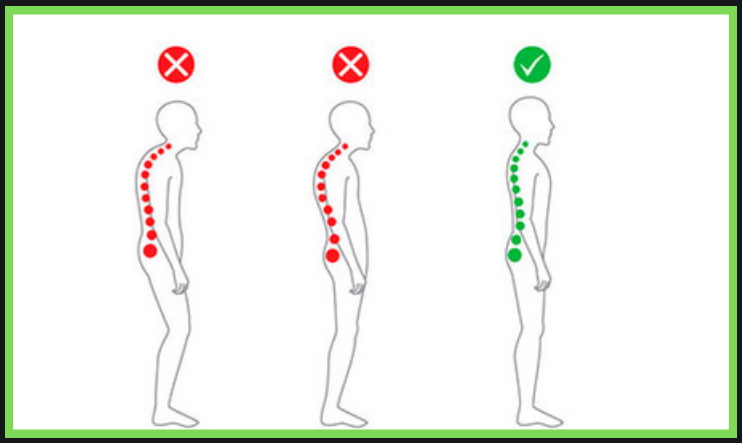
Licensed to rigon.caseli@gmail.com - Henrique Ferr

Manter uma postura adequada desempenha um papel significativo no bem-estar geral e pode afetar indiretamente o desenvolvimento do pescoço. Uma postura correta contribui para o alinhamento adequado da coluna vertebral, incluindo a região cervical, onde se encontra o pescoço. Esse alinhamento apropriado ajuda a evitar tensões desnecessárias nos músculos do pescoço, proporcionando um ambiente mais propício para o desenvolvimento muscular.

Ao manter a cabeça erguida e os ombros alinhados, reduz-se a probabilidade de tensões musculares, o que pode ocorrer com posturas inclinadas para frente frequentes. Essa redução da tensão permite que os músculos do pescoço se desenvolvam de maneira mais saudável e eficaz.

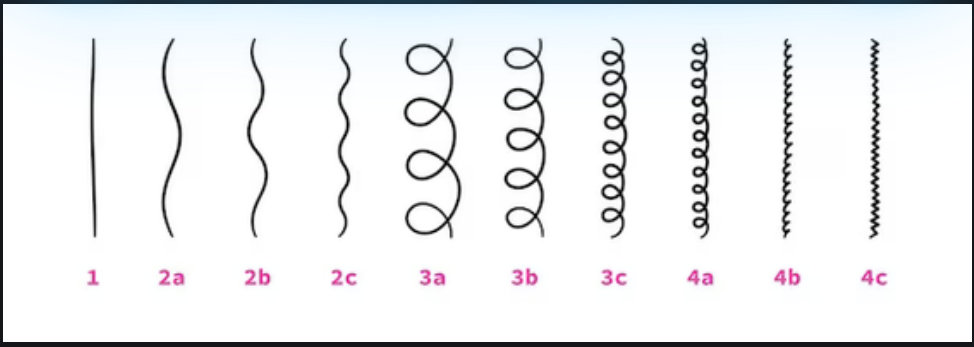
Além disso, a postura adequada favorece a ativação correta dos músculos do pescoço em diversas atividades, contribuindo para seu fortalecimento progressivo.

Portanto, cultivar uma postura consciente no dia a dia não apenas promove a saúde geral da coluna vertebral, mas também pode influenciar positivamente a musculatura do pescoço.



Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

CABELO



Identifique o tipo do seu cabelo para conseguir ter um cuidado maior e aprender a rotina para não deixar ressecado, oleoso, com sebo, quebradiço e etc.

CABELO LISO

Cabelos lisos tem uma disposição a ter mais oleosidade então evite lavar o cabelo em água quente, não use shampoo com sulfato, o uso de secador pode deixar o cabelo mais oleoso por conta de danificar o cabelo e o couro cabeludo ter que produzir mais oleosidade(use secador com moderação).

1- Hidratação constante.

2-Penteie o cabelo com cuidado.

3-Escolha os produtos certos.

4-Evite passar produtos hidratantes na raiz do cabelo.

Para finalizar o cabelo liso use produtos antifrizz quando for pentear e assim você vai ter o cabelo liso bonitão

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

CABELO ONDULADO

Eu tenho esse tipo de cabelo e sei muito bem como é difícil de cuidar, tem horas que sinto vontade de raspar e se dane o mundo mas vou te ajudar a ter um cuidado massa. Evite lavar o cabelo na água quente se não vai encher de caspa.

1- Penteie o cabelo quando está molhado com cuidado

2- Use cremes e hidratante com alto nível de nutrientes indicados para cabelo ondulados.

3- Lave 2-3x na semana o cabelo com shampoo e todo dia com um condicionar(tem que ser tudo com PH neutro)

4-Aprenda técnicas de fitagem para quem quer deixar mais liso ou se você quer um mais ondulado, aprenda dedoliss.

AGORA VAI SER UMA PARTE MAIS COMPLEXA, PARA CABELOS CACHEADOS E CRESPOS, SÃO OS QUE MAIS PRECISA DE CUIDADO E ATENÇÃO.

O primeiro passo na hora de lavar o cabelo cacheado é fazer a regulagem da temperatura do chuveiro. Evite água muito quente, pois ela resseca as pontas e irrita o couro cabeludo, podendo causar caspas. Então, o ideal é deixar a temperatura do chuveiro fria ou morna.

O shampoo e o condicionador também fazem muita diferença. Portanto, escolha o produto ideal para seu tipo de cabelo. Passe o shampoo fazendo massagem no couro cabeludo com a ponta dos dedos e aplique o condicionador apenas no comprimento, evitando a raiz.

O que todo cacheado/crespo tem que ter é pente garfo, esponja nudred, borrifador, creme de pentear/pomada.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Entre os principais desafios dos cabelos crespos estão a fragilidade e o ressecamento causado pela curvatura dos fios, que impede que a oleosidade natural produzida no couro cabeludo chegue até seu comprimento e pontas.
A dificuldade para finalizá-los também é um problema comum para os cabelos crespos. Afinal, como eles não possuem muito formato ou definição, é comum que as pessoas não saibam quais os melhores produtos.
O fator de encolhimento é um dos maiores desafios para as crespos. Isso porque, quando as mechas estão esticadas, elas ficam bem maiores do que naturalmente. O encolhimento é uma característica natural do formato dos fios crespos que faz com que eles aparentem ser menores do que realmente são, além de dar a impressão de que eles demoram mais para crescer.

@joaoluka

1-O cabelo crespo é um cabelo que geralmente é ressecado ou seja não pode exagerar no shampoo.
2-Passar no máximo 2x na semana.
3-Não pode negar condicionador todo dia.

CABELO DREAD

A manutenção deve ser feita a cada dois meses em salão de beleza e principalmente no início, quando o penteado está no período de estabilização e exige aplicação de produtos especiais, massagens e higienização correta para evitar danos.
Dreads sintéticos removíveis devem ser trocados a cada três meses.
Os naturais podem ser secos, após o banho seque com uma toalha bem pressionada no cabelo, e depois secador morno com distância do couro cabeludo para não induzir um aumento da oleosidade. Ao dormir, proteger o penteado com touca de pano, bandana ou fronha de travesseiro, medida que também serve durante a práticas de atividades físicas.

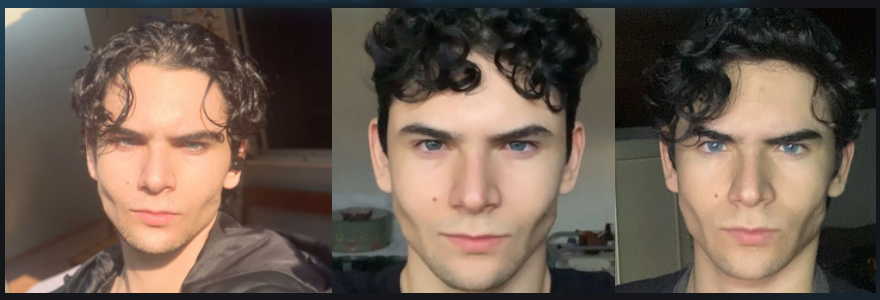
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ESTILO DE CABELO

CABELO LISO

O cabelo liso combina com qualquer estilo, então nem tem um estilo certo para quem tem cabelo liso mas tem que tomar cuidado com o formato do seu rosto, mais para frente eu explico.

CABELO ONDULADO



Cabelo ondulado é muito bom quando está grande, pois você fica com os ondulados bonitos mas se for para um corte mais social, prefira não fazer degrades e se for fazer, faça low fade, middle fade e americano.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

CABELOS CACHEADOS E CRESPOS

Como cuidar de cabelos cacheados/crespos pode ser bastante desafiador, muitos homens acabam optando pelo buzzcut ou estilo americano. No entanto, se você aprecia a textura dos seus cachos, uma alternativa é adotar um corte com middle fade, deixando mais comprimento na parte superior. Esse estilo proporciona um visual interessante e moderno.

Se o seu objetivo é ter cachos semelhantes aos do exemplo 1, esse corte pode ser ideal para alcançar o efeito desejado. Vale ressaltar que, embora o buzzcut seja uma escolha comum entre homens negros devido à praticidade, é importante avaliar se esse estilo harmoniza com o formato do seu rosto.

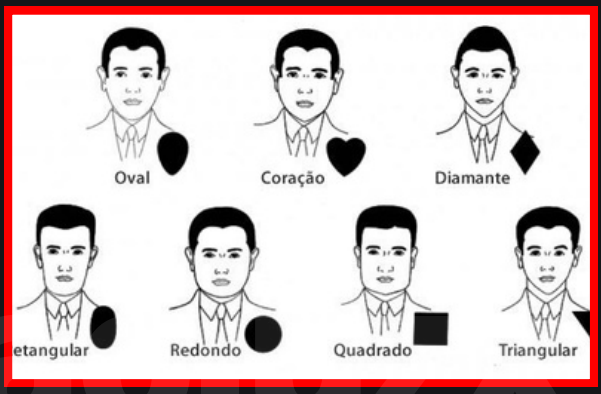
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

FORMATO DE ROSTO

Essas fotos que você provavelmente encontra com frequência na internet não vão ajudá-lo a identificar o seu tipo de rosto, pois são muito confusas e só apresentam desenhos de pessoas calvas. Não é possível identificar imediatamente qual é o seu tipo de rosto.

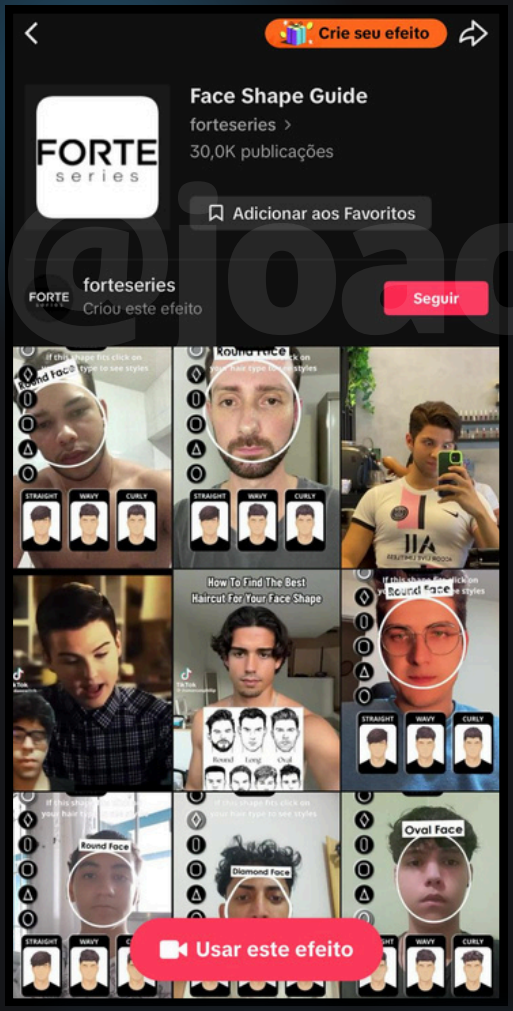
Essa imagem à direita apresenta mais exemplos de formatos de rosto, mas ainda assim, não contém informações suficientes. É .

NÃO ACREDITE EM QUALQUER IMAGEM DESSE TIPO.



Você não deve acreditar nesses sites e nem se basear totalmente na I.A(inteligência artificial), muitas vezes eles erram e te dá um tipo de formato que nem é seu, aí tu vai fazer um corte de cabelo e fica RUIM.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr



"Esse filtro é o 'menos pior' kkkkkkkkkkkkkk. Falta um tipo de rosto que é o hexagonal, assim como o meu. No entanto, se você tiver um rosto com o mesmo formato que o joaoluzx, provavelmente se encaixará no formato de rosto diamante. Embora o rosto diamante seja muito semelhante ao hexagonal, é importante observar atentamente se seus zigomáticos são mais destacados, pois isso pode ser importante para notar a diferença.

ROSTO HEXAGONAL

Se o seu rosto é hexagonal evite cortar o cabelo muito curto, isso faz ter um destaque na sua testa e dá impressão de ser um rosto muito largo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ROSTO QUADRADO

Parabéns, tu nasceu com uma genética abençoada e todos os estilos de cabelo combina com você

ROSTO OVAL

Rostos ovais tem um grande problema na parte lateral do rosto, então tem que deixar um topete mais caído sobre a testa para não dar tanta visibilidade e também opte por deixar os lados maiores para dar uma impressão de rosto mais largo.

ROSTO REDONDO

Rosto Redondo tem que ter laterais mais baixas, linhas mais retas, adicionar volume repicado e opte por deixar o cabelo mais levantado.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ROSTO RETANGULAR

O segredo dos cortes para esse tipo de rosto está no volume, que acaba diminuindo a atenção para o queixo sem tirar a característica por completo, harmonizando a feição. Lateral mais baixa e volume no topo do cabelo quando usados juntamente, são uma ótima combinação

ROSTO DIAMANTE

Com suas características marcantes e maçãs do rosto pronunciadas, Buzz Cuts embelezará o formato de rosto diamante. Ele irá revelar suas características e ao mesmo tempo, suavizá-las. Apenas tome cuidado com as orelhas de abano se as tiver, pois não será capaz de escondê-las depois!

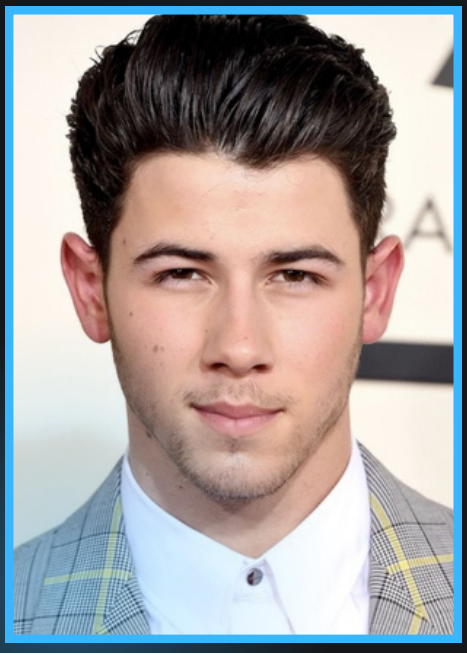
1) Buzz Cut
2) Pushed Back Short Hair
3) Man Bun With Beard
4) Classic Side Part
5) Quiffs With Fade
6) Pompadour
7) Faux Hawk With Beard
8) Messy Fringe

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ROSTO TRIANGULAR

1-Cabelos longos tendem a ficar bacanas nesse tipo de rosto, pois deixam a face balanceada.
2-Se você optar por um corte mais curto, pode balancear com a barba, por exemplo:
Deixar as laterais mais baixas e o topo do cabelo com um pouco mais de volume pode ajudar se você tiver uma testa bem reta, acentuada, achatada!
4-Fios desfiados, fios cobrindo as orelhas, corte mais caído sobre o rosto pode ficar bem bacana.

ROSTO CORAÇÃO



Rosto coração é responsável por te deixar com uma testa mais destacada e um queixo mais alongado com pouco ângulo de mandíbula.

1- Lenghty Fringes.
2-Corte Americano com uma franja grande.
3-Cabelo todo puxado para trás.
4- Layers com textura.
6- Trendy Spikes.
7-Glamourous Quffs.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ROTINA

Rotina capilar é essencial se tu quer ter um cabelo mais bonito, não adianta só passar alguns produtos de cabelo e achar que tá legal, ajeite um horário para cuidar do cabelo e passar todos os produtos que precisa,.
Não se esqueça que tem produtos para cada tipo de cabelo e jeito de passar, um cacheado não pode passar produto para cabelo liso, pois vai desregular o seu couro cabeludo.
O cronograma capilar masculino é pensado especialmente para homens com cabelos longos ou médios. Fios desse comprimento tendem a sofrer mais com os danos do dia a dia. E a razão é simples. Para manter o corte curtinho é preciso manutenção mensal ou bimestral, enquanto o hábito de cortar o cabelo frequentemente ajuda a evitar a formação de pontas duplas entre outros problemas que surgem quando os fios não estão saudáveis..

Como todos nós temos algumas diferenças, tem que tomar muito cuidado com seu tipo de cabelo, e como que faz isso?, olhe para o seu cabelo e veja se está muito oleoso ou muito seco, toque no seu cabelo para perceber como que tá a situação só assim para você descobrir como cuidar do cabelo, vou falar sobre alguns cuidados para cabelo oleosos e secos.

Licensed to: rico.scsouli@gmail.com, Henrique Peru

Cuidar de cabelo seco envolve uma série de cuidados específicos para restaurar a hidratação e a saúde dos fios. Aqui estão algumas dicas úteis para cuidar desse tipo de cabelo:

1- Opte por shampoos formulados para cabelos secos, que são mais suaves e menos agressivos. Evite shampoos com sulfatos, pois podem ressecar ainda mais os fios.

2- Use um condicionador hidratante após cada lavagem para repor a umidade perdida durante o processo de limpeza. Deixe o condicionador agir por alguns minutos antes de enxaguar para melhores resultados.

3- Aplique uma máscara de tratamento intensivo uma vez por semana para nutrir profundamente os cabelos secos. Escolha produtos com ingredientes como óleos naturais, manteigas ou ceramidas para ajudar a restaurar a hidratação e a suavidade dos fios.

4- Minimize o uso de ferramentas de calor, como secadores, chapinhas e babyliss, que podem ressecar ainda mais o cabelo. Quando precisar usar essas ferramentas, use um protetor térmico para reduzir danos.

5- As pontas ressecadas são comuns em cabelos secos. Mantenha um corte regular para remover as pontas duplas e manter o cabelo mais saudável.

6- Aplique óleos capilares leves, como óleo de argan, coco ou jojoba, nas pontas e ao longo do cabelo para adicionar brilho e suavidade. Evite aplicar diretamente na raiz para não deixar o cabelo com aspecto oleoso.

7- Use produtos com proteção UV para proteger os cabelos dos danos causados pelo sol, que podem agravar o ressecamento.

8- Lavar o cabelo com muita frequência pode remover os óleos naturais essenciais, contribuindo para o ressecamento. Tente espaçar as lavagens e usar água morna em vez de água quente.

Licensed to ri

O óleo de argan é excelente aliado para cabelos secos, pois suas propriedades hidratantes profundas ajudam a restaurar a umidade dos fios, tornando-os mais suaves e flexíveis, sua rica composição em ácidos graxos e antioxidantes nutre os cabelos, fortalecendo-os e reduzindo a quebra.

O óleo de argan também protege contra danos causados pelo calor, como secadores e chapinhas, e contra os raios UV, prevenindo assim danos ambientais que podem ressecar ainda mais o cabelo. Tem também os benefícios de hidratação e proteção, o óleo de argan confere brilho e maciez aos cabelos secos, melhorando sua aparência geral. Seus efeitos desembaraçantes facilitam o penteado e reduzem a quebra durante a escovação.

Para aqueles com cabelos coloridos, o óleo de argan também ajuda a manter a cor vibrante por mais tempo, protegendo os fios contra os danos causados pela coloração e pelo desbotamento prematuro. O óleo de argan oferece um tratamento completo para cabelos secos, proporcionando hidratação, nutrição e proteção, tornando os cabelos mais saudáveis, bonitos e fáceis de cuidar.

O óleo de jojoba é um dos segredos mais bem guardados da natureza quando se trata de cuidados com o cabelo. Extraído das sementes da planta de jojoba, este óleo oferece uma série de benefícios notáveis para quem busca uma solução eficaz para cabelos secos e danificados.

Uma das características mais notáveis do óleo de jojoba é sua capacidade de equilibrar a hidratação do cabelo. Isso ocorre porque a estrutura molecular desse óleo é semelhante ao sebo natural do couro cabeludo, o que significa que ele é rapidamente absorvido sem deixar um resíduo oleoso indesejado. Assim, o óleo de jojoba nutre profundamente os fios, proporcionando uma hidratação intensa sem pesar os cabelos.

Além de sua ação hidratante, o óleo de jojoba é uma fonte rica em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais e ácidos graxos. Esses nutrientes ajudam a fortalecer os cabelos, tornando-os mais resistentes à quebra e ao enfraquecimento. Com o uso regular, o óleo de jojoba promove um crescimento mais saudável, estimulando a vitalidade dos folículos capilares. Suas propriedades emolientes formam uma barreira protetora ao redor dos fios, protegendo-os contra os efeitos nocivos da exposição ao sol, vento, poluição e até mesmo do uso frequente de ferramentas de calor, como secadores e chapinhas.

Extraído da polpa do coco, esse óleo tem sido amplamente utilizado na indústria de beleza devido aos seus inúmeros benefícios para os cabelos.

Uma das principais vantagens do óleo de coco é sua capacidade de penetrar profundamente nos fios, proporcionando uma hidratação intensa e duradoura. Suas propriedades emolientes ajudam a selar a umidade dentro dos cabelos, deixando-os mais macios, flexíveis e com um aspecto saudável.

O óleo de coco é rico em ácidos graxos essenciais, como o ácido láurico, que possuem propriedades nutritivas e fortalecedoras. Esses nutrientes ajudam a fortificar os cabelos, reduzindo a quebra e as pontas duplas, e promovendo um crescimento mais saudável.

Outro benefício do óleo de coco é sua capacidade de proteger os cabelos contra danos externos. Sua composição única forma uma película protetora ao redor dos fios, protegendo-os contra os danos causados pelo sol, vento, poluição e calor excessivo de ferramentas térmicas.

É Também conhecido por sua capacidade de combater o frizz e suavizar os cabelos, deixando-os mais fáceis de pentear e com um aspecto mais brilhante e sedoso.

Por fim, o óleo de coco também pode ser usado como tratamento pré-shampoo, conhecido como pré-poo, para proteger os cabelos durante a lavagem e minimizar a perda de proteínas durante o processo.

Cuidar de cabelos oleosos requer um cuidado específico para equilibrar a produção de óleo e manter os fios limpos e saudáveis.

1- Escolha um shampoo formulado especificamente para cabelos oleosos. Esses shampoos geralmente contêm ingredientes como ácido salicílico, que ajudam a controlar a oleosidade e a limpar o couro cabeludo profundamente.

2- Lavar o cabelo com frequência é importante para remover o excesso de óleo e impurezas. Tente lavar o cabelo dia sim, dia não, ou conforme necessário, para manter a sensação de frescor.

3- Use água morna ou fria para lavar o cabelo, pois a água quente pode estimular as glândulas sebáceas a produzir mais óleo.

4- Certifique-se de enxaguar completamente o cabelo para remover todos os resíduos de shampoo e condicionador, pois qualquer resíduo deixado pode contribuir para a aparência oleosa.

5- Se você tem cabelos oleosos, evite aplicar condicionador diretamente na raiz. Concentre-se nas pontas e comprimento do cabelo, onde a hidratação é mais necessária, e enxágue completamente.

6- Evite produtos capilares como mousses, pomadas e óleos pesados, pois podem deixar o cabelo mais oleoso. Opte por produtos leves e livres de óleo.

7- Evite tocar no cabelo com frequência, pois isso pode transferir óleo e sujeira das mãos para os fios, aumentando a oleosidade.

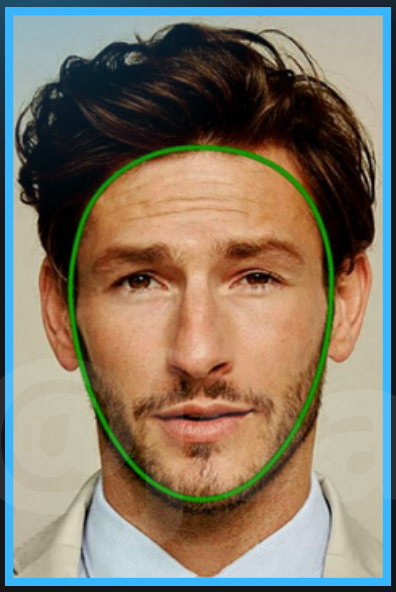
8- Produtos matificantes, como sprays ou pós matificantes, podem ajudar a absorver o excesso de óleo e manter o cabelo com uma aparência mais limpa por mais tempo.

9- Evite penteados que mantenham o cabelo colado ao couro cabeludo, pentes ou rabos de cavalo muito apertados podem estimular a produção de óleo. Opte por estilos mais soltos e naturais.

10- Uma alimentação saudável, rica em frutas, vegetais e alimentos ricos em ômega-3, pode ajudar a equilibrar a produção de óleo no couro cabeludo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

BARBA



ROSTO OVAL

Barba cheia e bem cuidada.
Barba por fazer (estilo barba de três dias) pode ser uma opção elegante.

ROSTO REDONDO

Barbas mais angulares para alongar visualmente o rosto.
Barba mais curta nas laterais com mais comprimento no queixo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ROSTO QUADRADO

Barba curta e aparada para suavizar ângulos. Barba estilo sombreada, mais curta nas laterais e mais longa no queixo.

ROSTO RETANGULAR

Barba curta nas laterais para não alongar ainda mais o rosto. Barba mais cheia no queixo para adicionar volume.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ROSTO CORAÇÃO

Barba curta ou média com menos volume nas laterais.
Focar em equilibrar a testa mais larga com o queixo mais estreito.

ROSTO TRIANGULAR

Barba mais cheia no queixo para equilibrar a testa mais estreita.
Evitar barbas muito volumosas nas laterais.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ROSTO DIAMANTE

Barba curta nas laterais com mais volume no queixo. Focar em suavizar as linhas angulares do rosto.

ROSTO HEXAGONAL

Opte por uma barba curta e densa para suavizar as linhas angulares do rosto hexagonal.
Mantenha a barba uniforme e bem aparada para um visual equilibrado.
Escolha um estilo goatee, concentrando os pelos no queixo para criar destaque central.
Este estilo ajuda a equilibrar as proporções faciais e suavizar os contornos hexagonais.

Licensed to ricc[illegible]com - Henrique Ferr

Para o barbudo:

1- Use um shampoo específico para barba para manter os pelos limpos, removendo sujeira, óleo e resíduos de alimentos.

2- Use um óleo ou bálsamo para barba para hidratar os pelos, mantendo-os macios, saudáveis e evitando o ressecamento da pele por baixo da barba.

3- Use um pente ou escova de barba para desembaraçar os pelos, alinhar a barba e distribuir uniformemente o óleo ou bálsamo.

4- Mantenha a barba com um comprimento e formato que se adequem ao seu estilo e rosto. Apare as pontas regularmente para evitar pontas duplas e manter a aparência arrumada.

5- Lave e hidrate a pele por baixo da barba para evitar coceira, irritação e descamação.

PARA QUEM FAZ A BARBA

1- Lave o rosto com água morna e um sabonete facial suave para remover sujeira e óleo, preparando a pele para o barbear.

2- Use um esfoliante facial suave para remover células mortas da pele e levantar os pelos da barba, facilitando o barbear.

3- Use um produto pré-barba, como um gel ou óleo pré-barba, para suavizar os pelos, proteger a pele e facilitar o deslizamento da lâmina.

1- Após o barbear, enxágue o rosto com água fria para fechar os poros e acalmar a pele.

2- Use um produto pós-barba, como loção ou bálsamo, para acalmar a pele, reduzir a irritação, hidratar e proteger contra a secura e vermelhidão.

3- Produtos pós-barba com álcool podem ressecar e irritar a pele. Opte por produtos sem álcool ou com ingredientes calmantes, como aloe vera e camomila.

4- Continue hidratando a pele diariamente para manter a saúde e o conforto após o barbear.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ESTILO

A escolha das roupas desempenha um papel significativo na expressão da estética pessoal e pode impactar positivamente a percepção da própria imagem. Optar por peças que favoreçam a estética do corpo não apenas ressalta características positivas, mas também contribui para uma aparência mais harmoniosa e confiante.

Ao considerar o uso de roupas que valorizam a estética, é importante levar em conta o formato e as proporções do corpo. Peças que se adequam bem e destacam os pontos fortes podem criar uma silhueta mais elegante e equilibrada. Por exemplo, escolher roupas que acentuam a cintura ou alongam visualmente a figura pode criar uma estética mais refinada.

A paleta de cores também desempenha um papel crucial. Tons que complementam o tom de pele podem realçar a luminosidade facial, enquanto cores mais escuras ou sóbrias podem ter um efeito emagrecedor. Além disso, a atenção aos detalhes, como a escolha de tecidos e padrões, pode influenciar a percepção visual.

A estética pessoal muitas vezes reflete as preferências individuais e o estilo de vida. Roupas que refletem a personalidade e se alinham ao gosto pessoal contribuem para uma imagem autêntica. Vestir-se com confiança e conforto também é fundamental, pois a maneira como nos sentimos em nossas roupas pode influenciar a forma como nos apresentamos ao mundo.

Em última análise, o uso de roupas que favoreçam a estética é uma forma de expressão pessoal e uma maneira de comunicar visualmente quem somos. Ao tomar decisões conscientes sobre o vestuário, é possível criar uma presença estética que reflete a individualidade e promove uma autoimagem positiva.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ALL BLACK

O estilo all black, marcado pelo uso exclusivo de roupas pretas, é uma escolha estilística que vai além das tendências passageiras, consolidando-se como uma abordagem atemporal e versátil. Essa opção monocromática não apenas simplifica o processo de vestir, mas também cria uma estética distintiva e impactante.

A expressão minimalista associada ao all black é notável pela sua simplicidade, eliminando a diversidade de cores e estampas. Essa abordagem contribui para uma estética sofisticada, onde as peças e os cortes das roupas ganham destaque. A versatilidade é uma das características-chave desse estilo, pois as peças pretas são conhecidas por sua facilidade de combinação, adaptando-se a uma variedade de ocasiões, desde o casual até o formal.

A elegância atemporal do preto transcende as estações e as mudanças de moda, conferindo um toque clássico ao all black. Dentro desse esquema de cores monocromático, os detalhes tornam-se elementos-chave, destacando-se por meio de texturas, cortes diferenciados, acessórios e sobreposições.

CINZA E PRETO

A elegância atemporal associada ao preto e cinza transcende as mudanças nas estações e nas tendências da moda. Essas tonalidades neutras conferem um toque clássico ao guarda-roupa, proporcionando uma base sólida para a expressão do estilo pessoal.

Detalhes ganham destaque nesse contexto, com texturas, sobreposições e acessórios assumindo um papel fundamental. A atenção aos detalhes contribui para a singularidade de cada conjunto, adicionando dimensão e interesse visual.

Assim como no all black, o estilo preto e cinza pode ser interpretado como uma escolha de moda que vai além do simples vestir. É uma afirmação de estilo pessoal, transmitindo confiança e autenticidade. Culturalmente, pode estar associado a diversas subculturas, e sua adaptabilidade o torna uma escolha popular em diversas esferas da moda contemporânea.

Licensed to ricco.cassari@gmail.com - Henrique Ferr

A combinação de laranja, cinza e branco oferece uma abordagem estilística que equilibra vitalidade e sofisticação. A presença do laranja introduz dinamismo e energia, proporcionando pontos focais e realçando detalhes nas peças de vestuário. Essa tonalidade vibrante é harmonizada pela neutralidade do cinza e do branco, criando uma base elegante e versátil.

A estética moderna e elegante emerge da escolha cuidadosa de cortes, texturas e padrões dentro dessa paleta. A versatilidade é uma característica marcante, permitindo transições suaves entre o vibrante, o neutro e o luminoso, adequando-se a diferentes ocasiões e preferências pessoais.

Essas cores específicas não apenas compõem um visual atraente, mas também podem ser interpretadas como uma expressão consciente de estilo pessoal. O laranja, associado à vitalidade e positividade, adiciona uma dimensão emocional à estética geral, tornando-a mais expressiva.

BRANCO E AZUL ESCURO

A combinação de branco e azul escuro é uma sinfonia de simplicidade e elegância que transcende as efemeridades das tendências da moda. Essas duas cores, contrastantes em sua natureza, se unem para criar um estilo clássico e atemporal.

O branco, representando pureza e serenidade, encontra seu complemento perfeito no azul escuro, evocando uma sensação de profundidade e estabilidade. Juntos, esses tons formam uma paleta que equilibra a delicadeza com a solidez, resultando em looks que são tanto frescos quanto sofisticados.

A pureza do branco destaca-se de maneira cativante quando combinada com a profundidade do azul escuro. O contraste entre essas tonalidades não apenas realça as características individuais de cada peça, mas também cria uma harmonia visual que é apreciada por sua simplicidade refinada.

Essa combinação é versátil em sua aplicação, adequando-se a diversas ocasiões e estilos. Desde eventos formais até ambientes mais descontraídos, o branco e azul escuro oferecem uma base sólida para expressar uma elegância discreta e atemporal.

Licensed to ricco.cass

O verde militar adiciona uma pitada de ousadia ao visual, transmitindo uma sensação de aventura e modernidade. Quando combinado com o preto, que é conhecido por sua elegância clássica, cria-se um contraste dinâmico que pode ser adaptado a uma variedade de ocasiões. Essa paleta de cores é particularmente eficaz em looks casuais e urbanos, oferecendo uma abordagem descontraída, mas polida. Peças-chave, como jaquetas verde militar combinadas com calças pretas, transmitem uma estética moderna e versátil.

A versatilidade dessa combinação também permite que ela seja integrada em estilos mais formais, especialmente quando peças estruturadas são escolhidas. Um terno preto com detalhes em verde militar, por exemplo, pode ser uma escolha ousada e estilosa para eventos mais sofisticados.

BORGONHA E BEGE

Essa combinação é particularmente eficaz em roupas mais formais, conferindo uma aparência refinada e distinta. O borgonha, ao ser uma cor mais escura, pode ser usado como uma peça de destaque em um traje, como um blazer ou suéter, enquanto o bege atua como uma base neutra, suavizando a paleta de cores e proporcionando equilíbrio ao visual.

Ao adotar a borgonha e o bege, há espaço para experimentar diferentes texturas e materiais, adicionando dimensão ao visual. Tons mais claros de bege podem ser introduzidos para uma abordagem mais leve, enquanto variações mais escuras criam um contraste mais forte.

Essa combinação de cores é uma escolha clássica para trajes mais sóbrios e pode ser adaptada para se adequar ao seu estilo pessoal. Seja em um contexto profissional ou social, a combinação de borgonha e bege é uma opção elegante que proporciona um toque de sofisticação a qualquer guarda-roupa masculino.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

A fusão de cinza e amarelo resulta em uma paleta de cores que equilibra a serenidade do cinza com a vivacidade do amarelo, criando uma composição visualmente atraente e contemporânea. O cinza, com sua natureza neutra e versátil, estabelece uma base sólida e sofisticada, enquanto o amarelo acrescenta um toque de energia e otimismo à combinação.

Essa harmonia de tons proporciona uma abordagem equilibrada, permitindo uma expressão de estilo que transita facilmente entre ocasiões formais e informais. O cinza, muitas vezes associado à elegância discreta, serve como uma tela neutra, permitindo que o amarelo brilhe como uma peça de destaque, conferindo vitalidade e personalidade ao visual.

A versatilidade dessa dupla de cores é notável em diversas estações, adaptando-se com facilidade tanto aos dias ensolarados de verão quanto às nuances mais frias do outono e inverno. A leveza do amarelo pode ser explorada em acessórios ou peças de destaque, enquanto tons mais escuros de cinza proporcionam um contraste equilibrado.

AZUL E LARANJA

A combinação dinâmica de azul e laranja cria uma paleta de cores vibrante que incorpora a seriedade do azul com a energia cativante do laranja. O azul, sendo uma cor clássica associada à confiança e estabilidade, forma uma base sólida e sofisticada para a fusão. Por outro lado, o laranja acrescenta uma dose de entusiasmo e calor, proporcionando um equilíbrio que é simultaneamente impactante e elegante.

Essa união de tons oferece uma expressão de estilo que é ousada e moderna, sendo uma escolha particularmente eficaz para ocasiões informais e looks descontraídos. O azul, desempenhando o papel de uma cor mais neutra nesse contexto, permite que o laranja brilhe como uma declaração de destaque, adicionando vivacidade e personalidade ao visual.

A versatilidade dessa combinação é evidente em sua capacidade de transitar entre diferentes estações. Do azul profundo associado ao inverno ao azul claro evocativo das estações mais quentes, a presença do laranja acrescenta um toque de calor e otimismo em qualquer época do ano.

Ao incorporar azul e laranja, há espaço para jogar com texturas e contrastes. Materiais mais leves em tons de azul podem proporcionar uma sensação mais descontraída, enquanto o laranja pode ser explorado em detalhes ou peças-chave, adicionando um elemento de surpresa ao visual.

Essa combinação não apenas reflete uma abordagem contemporânea à moda, mas também expressa uma atitude vibrante e confiante. Seja em roupas casuais para o dia a dia ou em eventos mais informais, a mistura de azul e laranja é uma escolha expressiva que injeta vitalidade e estilo ao guarda-roupa masculino.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

VERÃO

No verão, as roupas devem ser escolhidas levando em consideração o calor e a necessidade de conforto. Aqui estão alguns tipos de roupa ideais para a estação quente.

CAMISETA DE ALGODÃO

A beleza das camisetas de algodão é intrínseca à sua simplicidade e à conexão única que estabelecem com quem as veste. Mais do que apenas uma peça de vestuário, essas camisetas se destacam pela suavidade inigualável do tecido, proporcionando uma experiência tátil que acaricia a pele com uma delicadeza notável.

A fluidez natural no movimento é um atributo que acrescenta graça à beleza dessas camisetas. O algodão, com sua leveza e maleabilidade, permite que a peça se adapte com elegância aos contornos do corpo, proporcionando uma sensação de conforto que se traduz visualmente em uma aparência descomplicada e genuína.

CAMISETA POLO

A elegância das camisetas de algodão reside na sua capacidade única de oferecer uma combinação perfeita entre conforto e estilo. Essas peças, muitas vezes consideradas básicas, têm uma presença refinada que transcende as fronteiras do casual. A suavidade inerente do algodão não apenas proporciona um toque agradável à pele, mas também confere uma sensação de luxo discreto.

O segredo da elegância das camisetas de algodão está na sua versatilidade. Elas podem ser incorporadas a uma variedade de looks, desde os mais informais até composições mais sofisticadas. A simplicidade do design muitas vezes permite que outros elementos do conjunto se destaquem, tornando-as uma tela em branco para expressar personalidade.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

SHORTS

A beleza dos shorts reside na simplicidade descomplicada e na expressão única que oferecem ao guarda-roupa. Mais do que uma peça de vestuário, os shorts representam uma combinação equilibrada de praticidade, conforto e estilo.

A liberdade de movimento é uma das características marcantes dos shorts. Revelando as pernas, eles proporcionam uma sensação de fluidez e facilidade nos movimentos, destacando-se como uma opção especialmente confortável.

Durante os dias quentes, os shorts assumem um papel funcional, oferecendo conforto térmico ao manter o corpo fresco. Essa capacidade de se adaptar às condições climáticas adiciona um elemento prático à sua beleza.

BERMUDAS

O design das bermudas é caracterizado pelo comprimento que geralmente alcança até o joelho, proporcionando uma cobertura moderada enquanto ainda revela parte das pernas. Essa escolha estratégica de comprimento contribui para uma estética que é casual o suficiente para atividades relaxadas, mas também adequada para ocasiões onde um toque mais arrumado é desejado.

A variedade de tecidos e padrões disponíveis para bermudas amplia ainda mais seu apelo estilístico. Desde opções mais casuais em algodão até modelos mais refinados em linho ou tecidos mistos, as bermudas podem se adaptar a uma variedade de situações, oferecendo um leque de escolhas para diferentes preferências de estilo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

REGATAS

As regatas encantam pela sua simplicidade descomplicada e pela facilidade com que se adaptam a diversas situações. Essa peça de vestuário sem mangas, muitas vezes subestimada, revela uma beleza na sua versatilidade e na expressão despretensiosa de estilo.
A facilidade das regatas está na sua adaptação a climas mais quentes, proporcionando conforto térmico ao expor os braços e permitir a ventilação do corpo. Essa característica funcional torna as regatas uma escolha prática e confortável para dias quentes e atividades físicas.
Além disso, a beleza das regatas reside na sua versatilidade de estilo. Podem ser usadas de maneira casual, complementando shorts ou jeans, ou podem ser incorporadas a looks mais elaborados quando combinadas com peças como blazers, criando um equilíbrio entre informalidade e elegância.
A variedade de cortes, tecidos e estampas disponíveis para regatas amplia ainda mais sua beleza estilística. Desde modelos básicos em algodão até opções mais elaboradas em seda ou com detalhes sofisticados, as regatas podem ser adaptadas a diferentes ocasiões e gostos pessoais.

BONÉS E CHAPÉUS

Bonés e chapéus desempenham papéis práticos e estilísticos notáveis na moda. Além de fornecerem proteção contra o sol, vento e chuva, essas peças de vestuário complementam e personalizam o visual de quem as usa.
Os bonés, com sua aba curva ou reta, oferecem uma abordagem casual e descontraída. São peças populares em ambientes informais e atividades ao ar livre, proporcionando sombra para os olhos e adicionando um toque esportivo ou urbano ao visual.
Os chapéus, por outro lado, variam significativamente em estilo e função. Desde chapéus de abas largas que conferem um toque de elegância e proteção solar extra até chapéus fedora que emprestam sofisticação a trajes mais formais, essas peças são escolhas versáteis que podem se adequar a diferentes ocasiões e estilos.
Ambos os tipos de acessórios para a cabeça têm a capacidade de refletir a personalidade e o estilo do usuário. A escolha do design, material e até mesmo a inclinação do boné ou chapéu podem transmitir uma mensagem específica sobre a preferência e a atitude da pessoa que os usa.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ÓCULOS
+
FORMATO DE ROSTO

Os óculos desempenham um papel multifacetado na moda, oferecendo não apenas benefícios práticos, como proteção solar e correção visual, mas também contribuindo significativamente para o estilo e expressão individual. Sua presença na moda vai além da funcionalidade, adicionando um elemento estilístico e muitas vezes icônico aos looks.

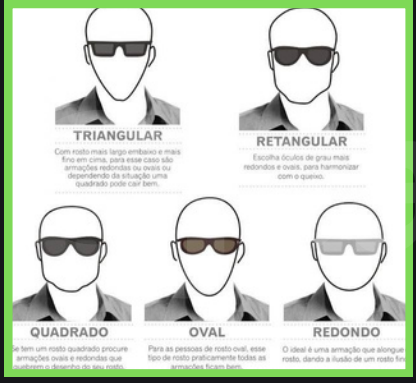
Do ponto de vista prático, os óculos de sol protegem os olhos contra os raios prejudiciais do sol, enquanto os óculos de grau corrigem a visão, proporcionando clareza e conforto visual. No entanto, além desses benefícios funcionais, os óculos desempenham um papel proeminente como acessórios de moda.

A variedade de estilos, formas e materiais disponíveis para óculos permite que eles se adaptem a uma ampla gama de preferências de estilo. Desde modelos clássicos até designs mais arrojados e contemporâneos, os óculos são uma extensão expressiva do estilo pessoal, permitindo que cada indivíduo escolha um par que complemente sua estética única.

Os óculos também têm o poder de transformar um rosto, alterando sutilmente a percepção da aparência. Diferentes estilos de armação e lentes podem adicionar um toque de sofisticação, mistério, ou mesmo um ar descontraído, influenciando a maneira como uma pessoa é percebida.

Além disso, os óculos são frequentemente associados a ícones de estilo e personalidades influentes. Determinados modelos tornaram-se sinônimos de elegância e atitude, contribuindo para uma narrativa cultural mais ampla sobre moda e identidade.

PRESTE ATENÇÃO!!!



Formato de rosto / Formato de armação	REDONDO	QUADRADO	CORAÇÃO	OVAL	DIAMANTE
RETANGULAR	✓	✗	✓	✓	✗
REDONDO	✗	✓	✗	✗	✓
QUADRADO	✓	✗	✗	✓	✗
OVAL	✗	✓	✗	✓	✓
AVIADOR	✓	✓	✓	✓	✓

Licenciado para rbcoc.casoli@gmail.com - Henrique Fer

O visagismo da roupa e a colorimetria são aspectos essenciais no universo da moda masculina, pois têm o poder de destacar a personalidade, realçar a beleza e transmitir mensagens sutis sobre quem você é.

O visagismo da roupa refere-se à escolha das peças que melhor se adequam ao seu tipo de corpo, estilo pessoal e ocasião. Roupas bem ajustadas e que valorizam as proporções do seu corpo podem melhorar significativamente a sua aparência e confiança. Além disso, entender o visagismo da roupa ajuda a transmitir a mensagem certa em diferentes contextos, seja no ambiente de trabalho, em eventos sociais ou em momentos de lazer.

A colorimetria, por sua vez, diz respeito às cores que você escolhe para suas roupas. As cores têm o poder de influenciar a percepção visual, transmitir emoções e até mesmo alterar a aparência física. Escolher cores que harmonizam com seu tom de pele, cabelo e olhos pode realçar sua aparência e criar um visual mais equilibrado e atraente.

Por exemplo, cores como azul-marinho, cinza e preto são clássicas e versáteis, ideais para ambientes formais e profissionais. Já cores mais vivas e vibrantes, como vermelho, amarelo e verde, podem adicionar um toque de energia e personalidade ao seu visual, sendo ótimas opções para momentos descontraídos.

Portanto, entender o visagismo da roupa e a colorimetria é fundamental para o homem moderno que deseja se expressar com estilo e elegância. Ao dominar esses conceitos, você pode criar estilos que não apenas se adequam ao seu corpo e personalidade, mas também transmitem a mensagem certa em qualquer situação.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

INVERNO

JAQUETA DE COURO

As jaquetas de couro incorporam uma atitude única que transcende as fronteiras do tempo e da moda, tornando-as uma escolha atemporal e versátil. O caráter casual e rebelde dessas peças as torna adequadas para uma variedade de situações, proporcionando um toque distinto ao estilo masculino.

Ao adotar uma jaqueta de couro em um contexto casual, ela se integra perfeitamente a conjuntos simples e descontraídos. Combinada com jeans e uma camiseta, a jaqueta cria um visual despojado e moderno, ideal para encontros informais ou atividades cotidianas.

A verdadeira magia das jaquetas de couro emerge quando são introduzidas em ambientes mais sociais e noturnos. Nesses cenários, as jaquetas de couro não apenas oferecem aquecimento, mas também emanam uma aura de sofisticação e rebeldia elegante. Sua presença em eventos noturnos, como jantares ou saídas para a vida noturna, adiciona um toque distintivo ao traje, elevando-o para um nível mais estiloso e ousado.

A versatilidade das jaquetas de couro também se manifesta na habilidade de transitar entre diferentes estações. Podem ser usadas sobre uma camiseta nos meses mais quentes ou combinadas com camadas adicionais, como suéteres, durante o inverno, mantendo-se sempre relevantes e impactantes.

CASACOS DE LÃ

Os casacos de lã, peças emblemáticas da moda masculina, carregam consigo uma elegância clássica e atemporal. Essa característica faz com que sejam não apenas funcionais em termos de conforto térmico, mas também elementos estilísticos que transcendem as tendências momentâneas.

A essência dos casacos de lã está na sua versatilidade. Podem ser incorporados a uma variedade de looks, adaptando-se com facilidade a diferentes ocasiões. Desde combinações mais formais com camisas e gravatas até composições mais descontraídas com camisetas e jeans, os casacos de lã são peças-chave que se integram harmoniosamente ao guarda-roupa masculino.

A textura suave e aconchegante da lã não apenas proporciona conforto ao usuário, mas também adiciona uma camada de sofisticação. Essa suavidade tátil é complementada pela capacidade natural da lã de proporcionar isolamento térmico, mantendo o corpo aquecido nos dias mais frios.

A variedade de cortes e estilos disponíveis amplia ainda mais a atratividade dos casacos de lã. Desde modelos mais longos e tradicionais até opções mais modernas e ajustadas, há uma diversidade que atende a diferentes preferências de estilo.

Licensed to ricco.cassio@gmail.com - Henrique Farr

Os sobretudos, com sua presença imponente e elegante, representam uma peça-chave na moda masculina, especialmente durante os meses mais frios. Essas sobreposições estilosas transcendem a função básica de manter o corpo aquecido, adicionando um toque de sofisticação e atitude ao vestuário masculino.

A principal característica distintiva dos sobretudos é a sua silhueta longa e estruturada. Esta característica confere uma presença imponente, criando uma linha vertical que alonga a figura e adiciona uma aura de elegância. A versatilidade dos sobretudos é evidente, pois podem ser usados sobre ternos formais ou combinados com roupas casuais para um toque mais descontraído.

O tecido utilizado na confecção dos sobretudos é frequentemente escolhido por sua capacidade de proporcionar calor sem sacrificar o estilo. Lãs de qualidade, cashmere e misturas de materiais sintéticos oferecem uma combinação de conforto térmico e estética refinada.

A variedade de estilos de sobretudos também contribui para sua atratividade. Desde modelos clássicos com lapelas largas até designs mais modernos com cortes ajustados, há opções que atendem a diferentes gostos e preferências de estilo.

SUÉTERES

A principal atração dos suéteres reside na textura aconchegante e na capacidade de proporcionar calor sem sacrificar o estilo. Os materiais comuns incluem lã, caxemira, algodão e misturas sintéticas, cada um contribuindo para diferentes níveis de conforto e aparência.

A variedade de estilos de suéteres é vasta, permitindo que se adaptem a diversas preferências de moda. Desde suéteres de gola redonda ou gola V até opções com zíper ou botões, há alternativas para atender a diferentes ocasiões e gostos pessoais.

Os suéteres são peças extremamente versáteis. Podem ser usados sobre camisas para um visual mais formal, combinados com jeans para um estilo casual, ou até mesmo vestidos sob um blazer para um toque elegante. Essa adaptabilidade faz dos suéteres escolhas ideais para compor uma variedade de looks.

Outro ponto forte dos suéteres é sua capacidade de serem usados em camadas. Isso não apenas proporciona mais calor nos meses mais frios, mas também adiciona dimensão e interesse visual ao conjunto. Camadas sobrepostas criam looks sofisticados e descontraídos ao mesmo tempo.

Licensed to ricco.cassiano@gmail.com

Os cardigãs, com sua elegância e versatilidade, são peças fundamentais no guarda-roupa masculino. Essas sobreposições atemporais, muitas vezes subestimadas, oferecem um equilíbrio único entre conforto e estilo, tornando-as escolhas populares para diversas ocasiões.

A principal característica distintiva dos cardigãs é o seu design aberto na parte frontal, frequentemente fechado com botões ou zíperes. Esta abertura permite que sejam facilmente usados como camadas sobre camisetas, camisas ou mesmo outros suéteres, proporcionando uma adaptação eficaz às mudanças de temperatura.

Os cardigãs, sendo peças de transição perfeitas entre estações, são ideais para criar camadas elegantes e práticas. Seja para um dia de trabalho no escritório, uma saída casual ou uma ocasião mais formal, os cardigãs oferecem uma solução versátil que combina conforto com moda atemporal.

GORROS, TOUCAS E LUVAS

Gorros e toucas, além de desempenharem um papel funcional essencial na manutenção do calor durante os meses mais frios, são acessórios que adicionam estilo e personalidade aos conjuntos masculinos. Essas peças para a cabeça são muito mais do que simples proteções contra o frio; elas oferecem oportunidades de expressão individual e complementam o visual de maneira distintiva.

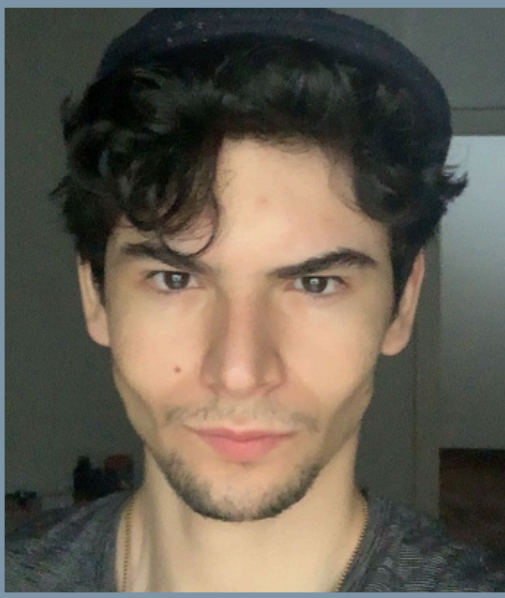
Luvas, além de serem elementos práticos para proteger as mãos do frio, acrescentam um toque funcional e estiloso ao guarda-roupa masculino. Esses acessórios versáteis vão além da sua função principal, destacando-se como peças que podem complementar o visual e expressar o estilo individual.

A funcionalidade das luvas é clara, proporcionando proteção contra o frio e mantendo as mãos aquecidas em condições climáticas adversas. O material utilizado na fabricação das luvas varia, desde couro para um toque mais elegante até tecidos isolantes, como lã ou fleece, para maior conforto térmico.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

BOINAS

EU USO PRA KRLH



O estilo inconfundível das boinas remete a uma estética tradicional, inicialmente associada a várias culturas ao redor do mundo. Essa tradição confere às boinas uma autenticidade que se destaca na moda contemporânea, proporcionando uma opção única para aqueles que buscam expressar individualidade.

A versatilidade das boinas é notável, pois podem ser incorporadas a uma variedade de estilos e ocasiões. Seja em trajes mais formais, onde adicionam um toque de refinamento, ou em conjuntos mais descontraídos, as boinas têm a capacidade de adaptar-se a diferentes ambientes e preferências de moda.

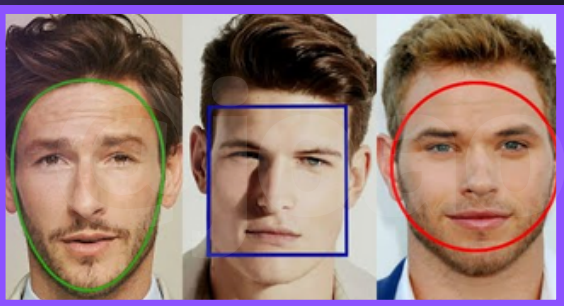
As boinas também evocam um certo charme artístico e boêmio. Quando combinadas com peças de vestuário que refletem esse estilo, como jaquetas de couro e jeans desgastados, as boinas adicionam uma pitada de expressão individual, destacando-se como um elemento distintivo.

O posicionamento característico da boina, inclinada para um lado da cabeça, contribui para sua estética única. Essa característica singular diferencia as boinas de outros tipos de chapéus e bonés, adicionando um toque de originalidade à aparência global.

Em resumo, as boinas são símbolos de tradição e elegância que encontram seu lugar na moda contemporânea. Ao escolher uma boina, os homens têm a oportunidade não apenas de se protegerem do sol ou do frio, mas também de adicionar um elemento de estilo distintivo e culturalmente enraizado aos seus conjuntos.

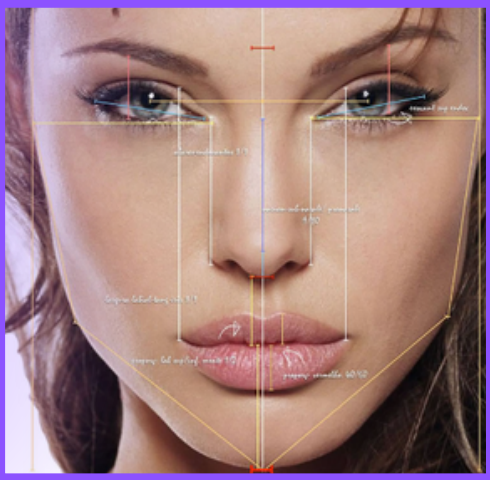
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

VISAGISMO



O formato do rosto desempenha um papel crucial no visagismo, que é a arte de criar harmonia e equilíbrio na aparência facial através do uso adequado de cortes de cabelo, maquiagem e acessórios.

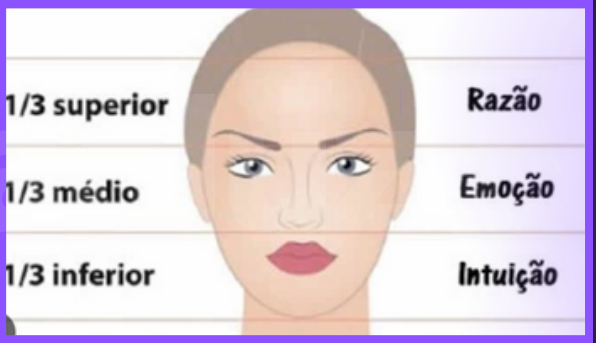
Entender as medições dos terços do rosto é fundamental no visagismo, pois isso permite criar uma harmonia estética que realça a beleza natural e equilibra as proporções faciais.



No visagismo, o Golden Ratio é aplicado para determinar as proporções ideais do rosto, como a relação entre a largura da testa, a largura do nariz, a largura das maçãs do rosto e a largura do queixo. Ao seguir essa proporção, é possível criar uma aparência facial mais equilibrada e simétrica, valorizando as características naturais de cada pessoa.

O rosto é dividido em três partes principais: a parte superior, que vai da linha do cabelo até as sobrancelhas; a parte média, que vai das sobrancelhas até o final do nariz; e a parte inferior, que vai do final do nariz até o queixo.

Ao conhecer as medições desses terços e como eles se relacionam entre si, é possível determinar quais áreas do rosto devem ser destacadas e quais podem ser suavizadas. Por exemplo, se a parte inferior do rosto for mais proeminente, técnicas de maquiagem e cortes de cabelo podem ser usados para equilibrar visualmente as proporções, criando uma aparência mais simétrica e harmônica.



Licensed to ricco.cecoli@gmail.com - Henrique Ferr

O visagismo desempenha um papel fundamental ao ajudar a aumentar a autoestima e melhorar significativamente a beleza de uma pessoa. Essa abordagem considera as características individuais de cada rosto, corpo e estilo pessoal para criar uma imagem que seja autêntica, harmoniosa e confiante. Ao analisar as características faciais, como formato do rosto, tipo de pele, olhos e boca, o visagista pode propor cortes de cabelo, cores de maquiagem e até mesmo sugestões de estilo que realcem os pontos fortes e minimizem as imperfeições. Isso não apenas cria uma aparência esteticamente agradável, mas também aumenta a autoconfiança ao destacar a beleza natural de cada pessoa.

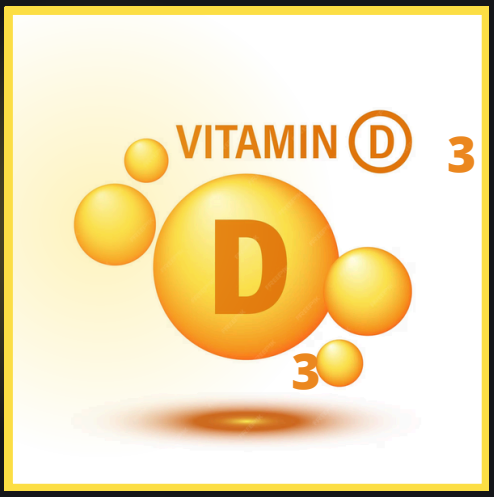
O visagismo leva em consideração a personalidade, o estilo de vida e as preferências pessoais de cada indivíduo. Isso significa que as recomendações de imagem são feitas de forma personalizada, levando em conta o que faz a pessoa se sentir confortável, confiante e feliz consigo mesma.

Quando uma pessoa se sente bem com sua aparência, isso reflete positivamente em sua autoestima e autoconfiança. Ela passa a se ver de forma mais positiva e a transmitir uma imagem mais segura e atraente para os outros. Dessa forma, o visagismo não apenas melhora a beleza exterior, mas também promove um impacto positivo na percepção de si mesmo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

SUPLEMENTAÇÃO

Poucos sabem que para ficar mais bonito precisa de suplementos para ficar com a aparência saudável e saúde é beleza. Vou mostrar para vocês suplementos para ficar com o rosto mais vívido.



VITAMINA D3

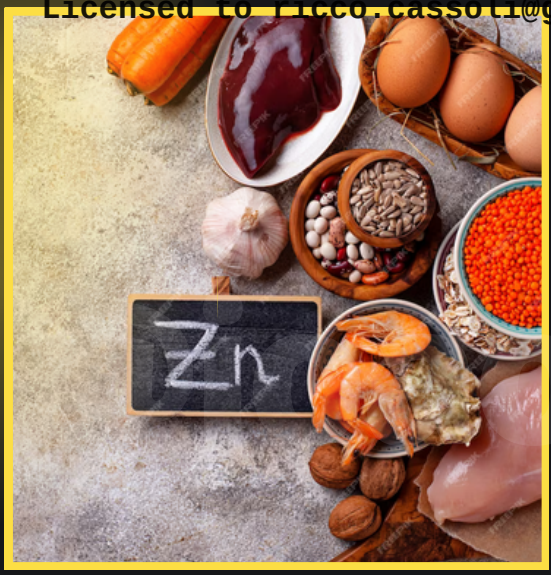
Ajuda na prevenção e na melhora do diabetes e da esclerose múltipla. A D3 pode contribuir ainda para reduzir o risco de doença cardíaca, pressão arterial e os níveis de colesterol ruim no corpo. O uso continuo também pode reduzir os ricos de neoplasias, como câncer de próstata, câncer de mama e câncer de cólon. Também tem a capacidade de aumentar a absorção de cálcio pelo intestino, com interferência direta no metabolismo e saúde óssea de maneira geral.

BIOTINA

A biotina é uma vitamina do complexo B, considerada essencial, também conhecida como vitamina B7 ou H.
A biotina apresenta uma série de benefícios para o corpo. Ela serve para promover a saúde da pele, pois garante a formação de colágeno e queratina, fundamentais para a elasticidade e resistência da pele. A vitamina fortalece as unhas e os cabelos, já que mantém a produção de proteínas essenciais para tal

É importante ter cuidado ao tomar suplementos e seguir as instruções do rótulo à risca. A quantidade recomendada no rótulo é calculada com base em pesquisas e estudos específicos, levando em consideração fatores como idade, peso e saúde do indivíduo. Tomar mais do que a quantidade indicada não traz benefícios adicionais e pode, na verdade, ser prejudicial à saúde.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com, Universidade Fern



O zinco é um mineral essencial para o nosso organismo e pertence ao grupo dos sais minerais, participando de diferentes processos e reações. Ele atua em mais de 300 reações enzimáticas, mas se destaca principalmente na atuação no sistema imunológico.
Acredita-se que o zinco é essencial para a ação de aproximadamente 100 enzimas diferentes, além de participar da síntese de proteínas, divisão celular, síntese de DNA, cicatrização, estimula a produção hormonal e melhora a qualidade sensorial do paladar e olfato

O magnésio é um mineral encontrado em vários alimentos como sementes, amendoim, aveia, banana ou leite. Desempenha várias funções importantes no corpo, desde a regulação da função nervosa, o alívio de dores musculares, prevenção da osteoporose, alívio da azia e controle dos níveis de açúcar no sangue.
A suplementação de magnésio pode ajudar a baixar a pressão arterial e reduzir o risco de desenvolver diabetes e aterosclerose, além de proteger contra batimentos cardíacos irregulares e morte cardíaca súbita.

Para aqueles que buscam relaxamento muscular e melhoria na qualidade do sono, é comum tomar o suplemento de magnésio à noite, cerca de 30 a 60 minutos antes de dormir. Isso porque o magnésio tem propriedades calmantes que podem preparar o corpo para o descanso e ajudar a relaxar os músculos.
Por outro lado, se o objetivo é aumentar os níveis de energia ou melhorar o desempenho físico, pode ser mais benéfico tomar o suplemento de magnésio pela manhã ou antes do treino. O magnésio desempenha um papel crucial na produção de energia e na função muscular, podendo contribuir para melhorar a resistência e a recuperação após atividades físicas.

henriquefernandes.nutri@gmail.com - Henrique Fer

A vitamina B12, também conhecida como cobalamina, é uma vitamina essencial para a saúde e bem-estar do corpo humano. Ela desempenha várias funções importantes, especialmente no que diz respeito ao sistema nervoso, produção de glóbulos vermelhos e metabolismo energético.

Para os homens, a vitamina B12 é especialmente importante por vários motivos. Primeiramente, ela desempenha um papel crucial na produção de glóbulos vermelhos, que são responsáveis por transportar oxigênio pelo corpo. Níveis adequados de vitamina B12 ajudam a manter o metabolismo energético normal, proporcionando energia e vitalidade.

A vitamina B12 é importante para a saúde cardiovascular. Ela ajuda na redução dos níveis de homocisteína, um aminoácido associado ao aumento do risco de doenças cardiovasculares. Assim, manter níveis adequados de vitamina B12 pode ser benéfico para a saúde do coração e dos vasos sanguíneos.

Também desempenha um papel vital na função cerebral. Ela é essencial para a saúde do sistema nervoso e pode desempenhar um papel na prevenção de condições como demência e comprometimento cognitivo. Manter níveis adequados de vitamina B12 pode, portanto, apoiar a função cerebral saudável e a memória.

Além disso, alguns estudos sugerem que a vitamina B12 pode ter benefícios para a saúde óssea, contribuindo para a densidade óssea e a prevenção de condições como a osteoporose.

É uma vitamina essencial para os homens, pois desempenha papéis cruciais na energia, saúde cardiovascular, função cerebral e saúde óssea. Manter níveis adequados de vitamina B12 através de uma dieta equilibrada ou suplementação quando necessário é fundamental para promover a saúde e o bem-estar geral.

BORO

O boro é um mineral essencial que desempenha várias funções importantes no corpo humano. Entre os seus benefícios, está o potencial de auxiliar na regulação dos níveis de testosterona, o hormônio sexual masculino. Estudos sugerem que o boro pode aumentar os níveis de testosterona livre no corpo, o que pode ter impactos positivos na saúde e no bem-estar masculino. A testosterona é crucial para várias funções do organismo, incluindo a regulação da massa muscular, a densidade óssea, a libido e a energia.

Ao aumentar os níveis de testosterona, o boro pode contribuir para um aumento da energia e vitalidade, pois a testosterona desempenha um papel importante na regulação do metabolismo e na produção de energia celular. Isso pode ser especialmente benéfico para homens que buscam melhorar seu desempenho físico, aumentar a resistência durante o exercício e manter um estilo de vida ativo e saudável.

Recomendo pedir em farmácias manipuladas

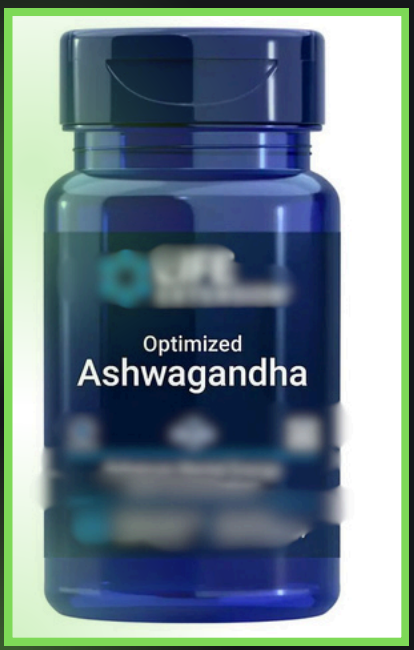
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

HORMONEMAXXING E ALTURA

O hormonemaxxing é uma forma natural de aumentar seus níveis de testosterona e gh, que são os principais para uma melhora da beleza física de um homem e sim, o rosto fica 10x mais atraente quando você produz esses hormônios, o homem quanto mais produz testo e gh, mais ele fica bonito por conta do dimorfismo que é uma seleção da natureza, fomos feitos para lutar e ir para guerra, pois somos protetores da nossa família e temos que estar preparados para qualquer evento.

NÃO ACONSELHO O USO DE ESTERÓIDES.

ASHWAGANDHA



O suplemento de Ashwagandha é capaz de proporcionar outros diversos benefícios. Dentre os principais estudos estão á melhora do rendimento muscular, aumento da fertilidade em homens, aumento do desejo sexual através da regulagem dos hormônios, diminuição do estresse e ansiedade, e até combate à insônia.

Ashwagandha ajuda a restaurar o equilíbrio hormonal e aumenta a fertilidade através de relaxamento e mitigação do stresse. Em homens com problemas de fertilidade, Ashwagandha ajuda a regular o hormona lutropina (LH) para níveis normais. Além disso, nesses casos, também aumenta o nível de testosterona (T).

Licenciado para ... - ... ssoli@gmail.com - Henrique Fer...

Dá mais energia e disposição.
Também associado ao seu efeito na saúde cardiovascular, a arginina pode estar envolvida na sensação de energia e disposição. Isso porque ela promove o fluxo sanguíneo nos músculos e facilita a função hormonal, melhorando nosso desempenho durante atividades que exigem mais do nosso corpo.
A Arginina é um aminoácido importante na cicatrização, na função muscular e no desempenho físico. Ela também estimula a hipófise, aumentando os níveis do hormônio do crescimento (GH), que auxilia na queima de gorduras. Além disso, ela diminui os níveis de amônia no organismo.

LISINA

A associação entre a lisina e a arginina, estimula o hormônio do crescimento e estimula o desenvolvimento muscular. O uso de L-Lisina também está associado a menor incidência de erupções decorrentes de Herpes simplex. A Arginina é um aminoácido importante na cicatrização, na função muscular e no desempenho físico. lisina também podem facilitar a absorção de cálcio a partir do intestino delgado, garantindo a absorção adequada de cálcio. A lisina ajuda a formar colágeno, auxilia na produção de anticorpos, hormônios e enzimas.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

TRIBULUS TERRESTRIS(TT)

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24559105/

Tribulus terrestris (TT) é uma planta herbácea dicotiledônea da família Zygophyllaceae. Na medicina antiga, extratos de partes aéreas e frutas eram usados por suas propriedades diuréticas, tônicas e afrodisíacas. Hoje, o TT é amplamente utilizado por atletas e fisiculturistas com base na crença, alimentada por afirmações em informações de marketing, de que pode aumentar as concentrações de testosterona. Para avaliar o efeito do TT nos níveis de testosterona em humanos e animais, foi realizada uma pesquisa bibliográfica eletrónica utilizando sete bases de dados e a base de dados de patentes até agosto de 2013. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, que incluíram indivíduos humanos saudáveis que ingeriram TT como suplemento único ou combinado, juntamente com estudos em animais com TT como tratamento único em diversas espécies. Onze estudos preencheram os critérios de inclusão, incluindo um pedido de patente. Os resultados mostraram que os ensaios variaram em duração, dosagem e suplementação com TT como tratamento único ou combinado, impossibilitando a meta-análise. Um número limitado de estudos em animais demonstrou um aumento significativo nos níveis séricos de testosterona após a administração de TT, mas este efeito só foi observado em humanos quando o TT fazia parte de uma administração combinada de suplemento. A literatura disponível sobre a eficácia do TT no aumento das concentrações de testosterona é limitada. As evidências até o momento sugerem que o TT é ineficaz para aumentar os níveis de testosterona em humanos, portanto, as alegações de marketing são infundadas. O efeito de liberação de óxido nítrico do TT pode oferecer uma explicação plausível para as respostas fisiológicas observadas à suplementação de TT, independente do nível de testosterona.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

MACA PERUANA

\+

OU

\-

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20090350/

Estudamos os efeitos farmacológicos de 3 tipos; maca amarela, preta e vermelha. Evidências de estudos experimentais indicam efeitos da maca na nutrição, fertilidade, memória e humor. A maca preta tem melhores efeitos na produção de esperma do que a maca amarela, que tem efeitos apenas moderados. A maca vermelha, entretanto, não tem efeito na produção de esperma. No entanto, foi demonstrado que a maca vermelha reduz o tamanho da próstata em ratos nos quais a hiperplasia da próstata foi induzida com enantato de testosterona; a maca amarela mostrou efeitos moderados aqui, enquanto a maca preta não mostrou nenhum efeito. Ensaios clínicos randomizados demonstraram que a maca tem efeitos favoráveis sobre a energia e o humor, pode diminuir a ansiedade e melhorar o desejo sexual. Também foi demonstrado que a maca melhora a produção de espermatozoides, a motilidade espermática e o volume de sêmen. Os níveis séricos de testosterona, estradiol, LH, FSH e prolactina não foram afetados. Os mecanismos exatos de ação ainda não são claros, mas até agora a investigação indica claramente que vários constituintes bioativos contribuem para os efeitos clínicos relatados.

Só vai fazer você ficar de saco cheio e não vai aumentar sua testo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ZMA

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17882141/

Objetivos: Investigar se a administração do suplemento nutricional contendo zinco ZMA provoca aumento dos níveis séricos de testosterona, efeito frequentemente alegado na publicidade de tais produtos; monitorar a excreção urinária de testosterona e metabólitos de hormônios esteróides selecionados para detectar possíveis mudanças nos padrões de excreção de usuários de ZMA.

Sujeitos: Quatorze homens saudáveis, praticando exercícios regularmente, com idades entre 22 e 33 anos, com uma ingestão basal de zinco entre 11,9 e 23,2 mg por dia(-1) antes do estudo.

Resultados: A suplementação de ZMA aumentou significativamente o zinco sérico (P=0,031) e a excreção urinária de zinco (P=0,035). O pH urinário (P = 0,011) e o fluxo urinário (P = 0,045) também foram elevados nos indivíduos em uso de ZMA. Não foram observadas alterações significativas na testosterona sérica total e livre sérica em resposta ao uso de ZMA. Além disso, o padrão de excreção urinária dos metabólitos da testosterona não foi significativamente alterado nos usuários de ZMA.

Conclusões: Os presentes dados sugerem que o uso de ZMA não tem efeitos significativos nos níveis séricos de testosterona e no metabolismo da testosterona em indivíduos que consomem uma dieta suficiente em zinco.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

LONGJACK TONGKAT ALI

+

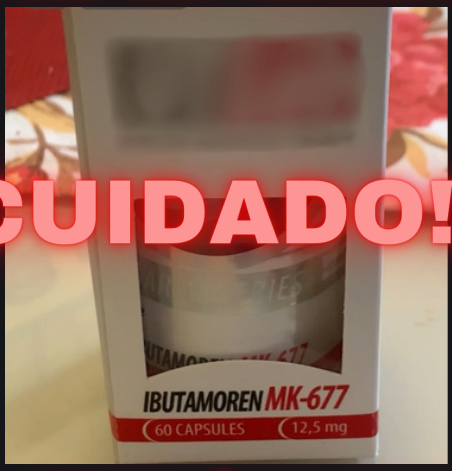
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33541567/

Antecedentes: A deficiência androgênica em homens idosos (ADAM) se manifesta amplamente como sintomas sexuais. A disfunção erétil é um dos sintomas mais comuns da ADAM.
Objetivo: Verificar o efeito do treinamento simultâneo e da suplementação com Eurycoma longifolia na função erétil e nos níveis de testosterona em homens com ADAM, e a associação da função erétil com os níveis de testosterona total.
Métodos: estudo clínico de quatro braços de 6 meses, randomizado, duplo-cego, controlado por placebo. 45 homens (47,38 ± 5,03 anos) foram randomizados em 4 grupos (G1: controle + placebo; G2: controle + Eurycoma longifolia; G3: treinamento concorrente + placebo; G4: treinamento concorrente + Eurycoma longifolia). 22 receberam suplemento de 200 mg de Eurycoma longifolia e 23 foram submetidos à intervenção com treinamento concorrente, 3 vezes por semana durante 60 min em intensidade progressiva.
Resultados: Índice Internacional de Função Erétil (IIEF-5), Escala de Envelhecimento Masculino (AMS) e testosterona total.
Resultados: A função erétil demonstrou melhorias em ambas as intervenções; entretanto, os resultados mais significativos foram obtidos pelos homens alocados no treinamento concorrente + Eurycoma longifolia.
Implicações clínicas: Um suplemento de 200 mg de Eurycoma longifolia e a prática de treinamento simultâneo durante 6 meses melhoraram significativamente a função erétil de homens com ADAM.
Pontos fortes e limitações: O desenho do estudo destaca-se como um ponto forte, além da intervenção de seis meses. A principal limitação é o estudo não possuir grupos que utilizaram apenas Eurycoma longifolia e apenas treinamento concorrente.
Conclusão: A combinação de Eurycoma longifolia e treinamento concorrente melhorou a função erétil e aumentou os níveis de testosterona total em homens com ADAM.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

MK-GH

NÃO É UM SUPLEMENTO +18



CUIDADO!!!

SARMS = ESTERÓIDE MAIS FRACO

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28400207/

Introdução: O hormônio do crescimento (GH) aumenta a massa corporal magra, diminui a massa gorda, aumenta a tolerância ao exercício e a captação máxima de oxigênio, aumenta a força muscular e melhora o crescimento linear. Estudos de longo prazo sobre a administração de GH oferecem resultados conflitantes sobre sua segurança, o que levou a critérios rigorosos da Food and Drug Administration para o uso de GH. Acredita-se que as potenciais desvantagens do uso exógeno de GH se devam, em parte, ao feedback regulatório prejudicado.

Objetivo: Revisar a literatura sobre secretagogos de GH (GHSs), que incluem peptídeos liberadores de GH e o medicamento de moléculas pequenas, mesilato de ibutamoren, disponível por via oral.

Métodos: Revisão de estudos clínicos sobre segurança e eficácia de GHSs em seres humanos.

Resultado principal: Relatório sobre as alterações fisiológicas do uso do GHS em seres humanos, incluindo seu perfil de segurança.

Resultados: Os GHS promovem a liberação pulsátil de GH que está sujeita a feedback negativo e pode prevenir níveis supraterapêuticos de GH e suas sequelas. Até o momento, poucos estudos de longo prazo rigorosamente controlados examinaram a eficácia e a segurança dos GHS, embora os GHS possam melhorar a velocidade de crescimento em crianças, estimular o apetite, melhorar a massa magra em estados de emaciação e em indivíduos obesos, diminuir a renovação óssea, aumentar a gordura. massa livre e melhorar o sono. Os estudos disponíveis indicam que os GHS são bem tolerados, com alguma preocupação quanto ao aumento da glicemia devido à diminuição da sensibilidade à insulina.

Conclusão: Mais trabalhos são necessários para compreender melhor o impacto a longo prazo dos GHS na anatomia e fisiologia humanas e, mais especificamente, no contexto de uma diversidade de cenários clínicos. Além disso, é necessária a segurança destes compostos com utilização a longo prazo, incluindo a avaliação da incidência e mortalidade por cancro.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

QUIROPRAXIA E CARDIO EM JEJUM

Não há evidências científicas sólidas que sustentem a afirmação de que a quiropraxia estimula o crescimento ósseo da epífise antes dos 21 anos. A epífise é uma parte do osso responsável pelo crescimento em comprimento, principalmente durante a adolescência.

A quiropraxia é frequentemente associada à manipulação da coluna vertebral para corrigir desalinhamentos e melhorar a função do sistema musculoesquelético. Enquanto alguns quiropráticos afirmam que seus tratamentos podem influenciar o crescimento esquelético, a maioria das pesquisas científicas não sustenta essa ideia.

É fundamental reconhecer que o crescimento ósseo é um processo complexo influenciado por fatores genéticos, hormonais e ambientais. Durante a adolescência, as placas de crescimento ósseo (ou epífises) são ativas, contribuindo para o aumento em altura. A maturação esquelética é amplamente determinada pela genética e pela ação de hormônios como o hormônio do crescimento.

A quiropraxia quando corrige esse desalinhamento, pode fazer tu ganhar alguns cm.

O exercício cardiovascular em jejum, conhecido como cardio em jejum (Fasted Cardio), tem sido associado à potencial elevação nos níveis de hormônio do crescimento (GH). No entanto, é importante notar que as evidências científicas sobre esse efeito são mistas, e os resultados podem variar entre os indivíduos.

A teoria por trás do cardio em jejum e sua suposta relação com o GH está relacionada ao estado de jejum prolongado. Durante o jejum, os níveis de glicose no sangue diminuem, e o corpo começa a utilizar as reservas de gordura para obter energia. Acredita-se que, durante esse processo, ocorra uma maior liberação de GH.

Eu tive bastante resultado meus nobres, consegui sim ganhar alguns cm.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

JEJUM INTERMITENTE

Parem de fazer jejum de 8 horas e 16 horas (Método 16/8), meu nobre. Isso já foi desmentido há muito tempo. O efeito rebote desse jejum pode piorar no aumento de peso e gordura no corpo e não vai te ajudar a ter mais GH ou perder gordura mais rápido. O melhor jeito de produzir GH é fazendo um jejum de 3 ou 2 horas antes de dormir. Quando você dorme em jejum, a produção do hormônio GH aumenta bastante e como vocês já devem saber, quando você está dormindo, o corpo produz mais hormônios. Então, coma umas horas antes de dormir e evite comer durante a noite, só beba água e durma cedo. Jante às 20:00 e durma quando der 23:00. O jejum intermitente só tem bons resultados em pessoas que estão com câncer, ajuda a desacelerar o processo de envelhecimento e ajuda a combater células cancerígenas, mas você, que é saudável, não precisa passar de 6 horas em jejum, pois se não, vai desregular todo seu sistema digestivo e pode causar um rebote a nível de você ganhar mais 5kg e inchar mais ainda.

O único jejum que eu faço é na parte da noite e um pouco à tarde; nunca passo de 4 horas, mas quando estou muito focado trabalhando, estudando ou escrevendo, fico mais de 6 horas, mas dá ruim, fico todo fraco depois.

É importante ressaltar que qualquer tipo de jejum deve ser praticado com cautela e sob orientação médica, especialmente para aqueles com condições de saúde preexistentes. Jejuns prolongados ou extremos podem levar à desnutrição, desequilíbrios hormonais e outros problemas de saúde.

Uma nutricionista pode ser uma aliada valiosa ao considerar a implementação de pequenos jejuns e outras práticas alimentares. Ela começa realizando uma avaliação completa da saúde do paciente, considerando fatores como histórico médico, necessidades nutricionais individuais e qualquer condição de saúde existente. Com base nessa avaliação, ela desenvolve um plano alimentar personalizado que inclui pequenos períodos de jejum, adaptados às necessidades e objetivos específicos do paciente.

A nutricionista oferece orientações sobre como realizar os jejuns de forma segura e saudável, garantindo que o paciente obtenha os nutrientes necessários durante os períodos de alimentação. Ela também monitora o progresso e faz ajustes no plano conforme necessário, garantindo que o paciente alcance seus objetivos de maneira sustentável e sem comprometer a saúde.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

SONO DE QUALIDADE

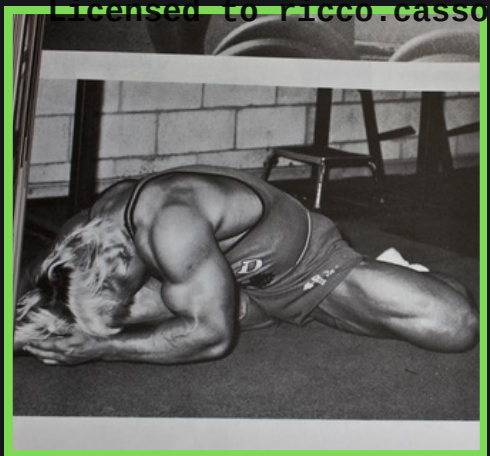
Dormir o suficiente e ter uma boa qualidade de sono desempenham papéis essenciais no desenvolvimento e crescimento do corpo, especialmente devido à produção do hormônio do crescimento (GH), que ocorre principalmente durante o sono profundo.

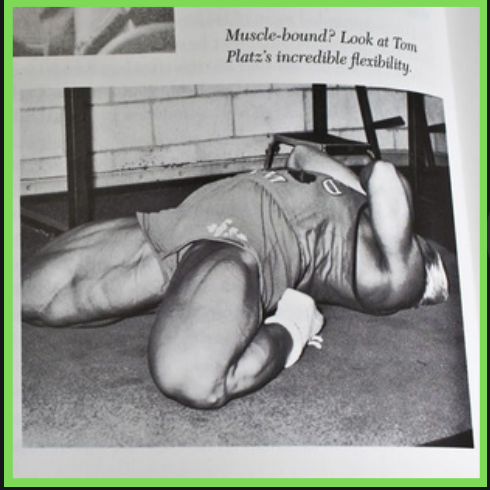
Durante o sono, o corpo passa por processos vitais de reparo e regeneração. É durante o sono profundo, conhecido como sono REM (Rapid Eye Movement), que ocorre a liberação mais significativa do GH, um hormônio crucial para o crescimento e desenvolvimento muscular, ósseo e celular. O GH estimula a multiplicação e regeneração das células, promovendo o crescimento adequado durante a infância e a adolescência.

Além disso, o sono adequado também é importante para a regulação de outros hormônios envolvidos no crescimento, como a leptina e a insulina. A leptina desempenha um papel na regulação do apetite e do metabolismo, enquanto a insulina facilita a absorção de nutrientes pelas células, incluindo aqueles necessários para o crescimento.

Portanto, dormir as horas certas e garantir uma qualidade de sono adequada são fundamentais para maximizar a produção de GH e otimizar o processo de crescimento. Crianças e adolescentes, em particular, devem priorizar um sono suficiente e de qualidade para apoiar seu desenvolvimento físico e mental. No entanto, é importante ressaltar que adultos também se beneficiam de um sono adequado, pois contribui para a saúde geral, recuperação muscular e bem-estar emocional.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr





Os alongamentos regulares, tanto pela manhã quanto à noite, podem trazer diversos benefícios ao corpo, mas é importante esclarecer que eles não têm um efeito direto no crescimento em altura após a fase de crescimento natural, que geralmente termina na adolescência. No entanto, os alongamentos contribuem para a saúde geral do corpo e podem proporcionar uma sensação de bem-estar, flexibilidade e alívio do estresse.

Os alongamentos podem ajudar a melhorar a postura, alinhando corretamente a coluna vertebral e reduzindo a tensão muscular. Uma postura correta pode fazer com que uma pessoa pareça mais alta e mais confiante.

A prática regular de alongamentos pode ajudar a reduzir a tensão muscular acumulada ao longo do dia, especialmente em áreas como o pescoço, ombros, costas e pernas. Isso pode aliviar dores musculares e promover um relaxamento geral.

Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e das articulações, o que pode melhorar a amplitude dos movimentos e reduzir o risco de lesões durante atividades físicas ou cotidianas.

Ao alongar os músculos, o fluxo sanguíneo pode ser melhorado, proporcionando uma nutrição adequada às células musculares e ajudando na remoção de toxinas do corpo.

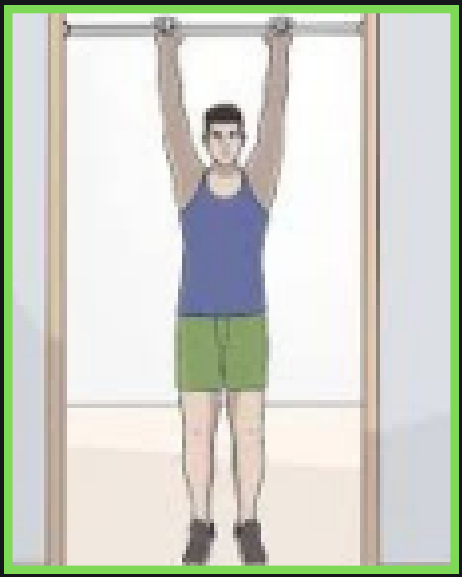
Os alongamentos também podem ter um efeito relaxante no sistema nervoso, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade. Um corpo relaxado e menos tenso pode se recuperar melhor e funcionar de maneira mais eficiente.

A prática de pendurar-se em uma barra para aliviar dores na coluna e nos ombros e, potencialmente, ganhar alguns centímetros de altura, é uma técnica que muitas pessoas utilizam como parte de sua rotina de cuidados com o corpo. Esse exercício, conhecido como tração ou suspensão, envolve sustentar o peso do corpo segurando-se em uma barra suspensa por um período de tempo.

Um dos principais benefícios dessa prática é a tração da coluna vertebral. Ao suspender-se na barra, a gravidade age de forma inversa, alongando a coluna e permitindo que as vértebras se separem ligeiramente. Isso pode aliviar a compressão dos discos intervertebrais e das articulações, reduzindo a pressão sobre os nervos e aliviando a dor nas costas e nos ombros.

Além disso, a tração vertebral pode contribuir para uma melhora na postura, especialmente se houver um desalinhamento ou compressão na coluna vertebral. A prática regular desse exercício pode fortalecer os músculos das costas, ombros e braços, ajudando a manter uma postura mais ereta e alinhada.

É fundamental praticar a tração com moderação e cuidado, especialmente para aqueles com histórico de problemas na coluna ou lesões pré-existentes.



Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

EXPERIÊNCIA PESSOAL

Tudo que eu pratiquei foi isso aí mas aqui consigo colocar mais detalhes e explicar certinho como que eu fiz.
Sempre tomei suplementos e cuidei da minha saúde tomando vitaminas, especialmente por causa dos treinos.
Faço cardio em jejum por 15 minutos em alta intensidade.
Paro por alguns minutos (2-5 minutos) se meu corpo estiver muito cansado, mas essa é a minha abordagem; vocês devem adaptar ao seu corpo.
Em relação à alimentação, deixo muito para a genética. Às vezes, como algumas besteiras, mas sempre dentro dos limites, e bebo bastante água.
A quiropraxia foi muito útil. Minha coluna estava torta, a lombar estava desalinhada, coluna toda esquisita. Quando fiz a quiropraxia, tinha 1,78m e fiquei com 1,82m.
Com alongamentos antes de dormir, consegui ganhar mais 1 cm, ficando com 1,83m.
Meu sono não é perfeito, mas tento dormir 8 horas por dia. Isso realmente ajuda; acordo sentindo que minha coluna foi renovada.
Sobre o MK-GH, É A PORRA DE UM ESTEROIDE, precisa de médico para acompanhar, MK-GH pode dar até diabetes se tu não tomar acompanhado de um médico krlh, já falei tanto isso que me dá raiva só de explicar aqui.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

NOFAP E MINDSET

Para vocês que não querem ler tudo que passei na vida que eu recomendo fortemente que vocês leiam pois vão conhecer o antigo João Luz e o novo João Luz que todos conhecem hoje em dia, o homem que é sedento por evolução e não para de evoluir sequer um dia. Mas se não quiserem ler, pulem para o final.

RECOMENDO LER ESSA PARTE COM ESSA PLAYLIST

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

NOFAP E MINDSET

Olá, meu nome é João Luz e a pornografia tem sido meu problema desde os 6-8 anos de idade, provavelmente o vício começou quando eu estava lidando com sentimentos complicados devido à separação dos meus pais. Descobri isso através de amigos no Skype. Tornou-se uma forma de enfrentar tudo o que estava acontecendo em casa: as brigas, a ausência do meu pai e a ansiedade. Sentir-me abandonado, a dor de não ter uma figura paterna. Tudo isso me levou a me tornar viciado em pornografia, associando todas essas dificuldades a essa prática destrutiva. A pornografia se tornou minha válvula de escape. Agora, quando estou ansioso, volto ao vício da pornografia. Sinto repulsa quando me envolvo nesse consumo, pois é uma falsa alegria que prejudica o sistema de dopamina e afeta negativamente o cérebro

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Percebi que quando não sei lidar com meus sentimentos, meu cérebro recorre à pornografia, causando um grande mal e contribuindo para a longo prazo agravar minha situação. Passo mais tempo no quarto, minha fobia social aumenta, entro em depressão e evito o contato com as pessoas. Fico travado ao conversar com mulheres e me sinto sufocado em ambientes públicos. É como se meu cérebro voltasse à época das cavernas. Tudo o que eu penso são em mulheres gostosonas, uma imagem irreal que a pornografia cria, tornando-se difícil de sair desse ciclo vicioso.

Licensed to rico.cascelli@gmail.com - Henrique Fer

Já rezei a Jesus e a Deus várias vezes, e sempre que saio desse vício, é graças a Deus e mais ninguém. Sem Ele, não consigo vencer esse pecado nojento e repugnante. A única maneira de superar isso é se aproximando de Deus, pois Ele é bom e justo e deseja o melhor para nós. Porém, somos humanos, pecadores desde o nascimento, impuros e sempre retornamos aos mesmos erros, mesmo não querendo.

Confie em Deus, entregue isso a Ele. Não é possível vencer essa tentação da carne sem Ele. Seus planos são nos dar um futuro melhor, sem preocupações. Lembro-me de um dia antes de fazer esse e-book, eu me arrependi e chorei muito devido ao cansaço. Não aguentava mais passar todas as noites vendo milhares de mulheres nuas ou seminuas. Isso me destrói e me torna preguiçoso, sem esperança, sem disciplina, sem foco, sem atenção e vontade de viver.

Licensed to ricco.casseli@gmail.com - Henrique Ferr

Desde a infância, sonho em ser um influencer bom para todos. Sempre quis ajudar outras pessoas. Em 2012, tinha um canal que ensinava a jogar Minecraft, mesmo com um PC ruim e etc, nunca desisti de ajudar as pessoas, mesmo sofrendo bullying nunca fui mal com os outros ou tentei prejudicar alguém, mas, infelizmente me prejudiquei a mim mesmo com a pornografia. Carrego a maior culpa de desapontar Deus e meus seguidores que se inspiram em mim. Perdoem-me.

Como alguém que conhece esse vício por muito tempo, posso realmente ajudar vocês com todas as minhas dicas de como vencer a masturbação e a pornografia. Já fiquei 2 anos sem isso, 4 meses e por aí vai. Sempre teremos recaídas, mas não deixe 1 dia virar 2, 3, 4. Nesse dia, fique um pouco longe do celular e acorde cedo para ver o sol nascer e saia para correr, desfrute dessa visão e sensação como se fosse o último dia do seu vício, um novo você precisa ser construído e não se esqueça. Esse novo dia é mais uma oportunidade de você ser perdoado por Deus.

Licensed to rico.cesoli@gmail.com - Henrique Ferr

Quando a tentação bater, resista. Seja forte o suficiente para enfrentar seu cérebro.

Fique longe de ver mulheres seminuas no TikTok ou Instagram. Ignore e siga em frente. Um problema que muitos não falam é não saber lidar com os sentimentos e a pornografia acaba se tornando uma válvula de escape. Recomendo ir a um psicólogo e falar abertamente sobre seu vício ou conversar com seu padre, pastor ou qualquer guia espiritual para ter uma conversa profunda.

Uma dica do meu padre foi a seguinte: tenha amigos, saia para dar uma volta ou correr pela cidade todos os dias. Esse vício acontece porque você está com muita energia no corpo e solitário. É uma carência de amizades e conversas reais. A pornografia não é real, mas ela ilude como se fosse. Ela só te deixa mais carente e com uma falsa sensação de conforto, mas na verdade, isso te mata.

Evite praticar esportes sozinho, como academia, pois é cheio de mulheres e você pode se sentir instigado. Faça academia com um amigo e depois saia para conversar e ver a vida. Veja se há grupos de bicicleta na sua cidade e participe. Saia de casa e volte só quando estiver cansado. É fácil cair nessa tentação hoje em dia, mas com muito esforço você consegue superar.

Tu querendo ou não, vai ter que conversar com alguém sobre isso meu nobre, assim você vai conseguir sair desse vício mais rápido do que sozinho

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Aprendi que precisamos viver a vida para entender que tudo na internet não é real. Isso me ajudou muito, e sou grato a esse padre. Descubra seu gatilho e evite ao máximo esses momentos. Se você não consegue, tudo bem. Amanhã é um novo dia e uma nova oportunidade para vencer. Se você não tem certeza que você vai conseguir vencer esse vício. Não peça perdão para Deus. Perdão é uma palavra muito forte e também tem um significado forte. Se você tem certeza que vai vencer esse vício, aí sim, você perde perdão com todo o seu arrependimento. E se você não tem certeza, só peça desculpa e ajuda para vencer esse vício. O verdadeiro arrependimento é quando você sente seu peito apertando e as lágrimas caem mesmo sem você querer. Isso sim é arrependimento. Se acontecer isso, agora é a hora de pedir perdão.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

SABE POR QUE EU ACREDITO EM DEUS?

Toda a minha infância foi uma desgraça psicológica e emocional. Eu vi todo o mal desde criança. Tive que amadurecer muito cedo, caindo na tentação da pornografia por conta de tudo o que passei. Lembro que na Pré-Escola teve um recreio que um grupo de meninos me segurou enquanto 1 menino me batia na barriga, eu não conseguia respirar, foi horrível. O bullying sempre foi comigo, nunca entendi por que aquilo acontecia, no sexto e sétimo ano. Me chamavam de burro, me excluíram de vários eventos que eles foram e pasmem, fizeram um garoto do primeiro ano do ensino médio quase me bater e tentem adivinhar. Nenhum dos meus amigos estava ali, deram risada da minha cara depois. O amigo que eu tinha no 1º ano do ensino médio estava por perto e foi ele que estava na roda vendo a situação e não fez nada, lembro que ele colocou pilha na treta, era meu amigo de infância pois sempre esteve perto de mim. Nunca fiz nada para ele e me pergunto, se realmente era meu amigo, por que botar fogo na fornalha e não me ajudar? Ele sabia que eu estava no 7º ano e o cara era do 1º ano.

Saiba escolher bem sua amizade para não se lascar, eu sei bem como é tomar facada por trás, faça amizade com aqueles que te zoam mas não ofendem, não ficam falando só sobre festas e mulheradas. Se teu amigo fala sobre evolução, dinheiro, família, sucesso e Deus. Esse é teu amigo, amizade de homem tem zoeira pra caralho e muita resenha mas tem horas que precisa pensar no futuro e agir como homens de verdade. Isso é masculinidade pura.

Licensed to ricco.caseli@gmail.com - Henrique Ferr

Um pouco mais da minha infância sobre meus pai e padastro. Quando estava com 8 anos, descobri que meu pai não era meu pai biológico. Meu verdadeiro pai apareceu quando eu estava com quase 10 anos de idade. Tive um padrasto que batia em mim e na minha irmã que tem autismo nesse período que recém descobria que meu pai(afeto) não era meu pai(biológico), minha cabeça revirou de um jeito agonizante, minha vida passou pela minha cabeça inteira e pensei que todas as minhas memórias era tudo mentira, entrei em depressão com 8 anos, vi meu pai(afeto) chorando na minha frente, foi a única vez que vi meu pai de afeto chorando, nas memórias que eu lembro dele na infância foi quando ele me ensinou a ser um bom homem e não fazer mal a ninguém, me mostrou um pouco da base masculina mas infelizmente fez muita falta pois os meninos precisam de um pai presente até os 12 anos de idade e com ensinamentos bons para se desenvolver, acontece meus nobres, a vida não é um morango e se você pensa que é, vai apanhar da vida até não aguentar mais. Sobre o padrasto que me batia, eu era fraco e tentei defender a minha irmã e não conseguia, vocês não faz ideia da raiva que eu tenho de mim. Todas as noites tinha medo de ser abusado sexualmente, lembro que ele já chegou a apertar o meu mamilo. Eu chorei a noite inteira sentindo desconforto na região. Vocês devem estar pensando "A culpada é sua mãe". Eu não a julgo, pois ela estava cega. Os seres humanos ficam cego quando deixam os sentimentos falar mais alto.

Tem mais historias sobre esse padrasto mas prefiro não falar, já botei ele para correr quando tentou se aproximar de novo da minha família após anos separado da minha mãe, eu estava pesando 81 kg e tinha voltado a fazer taekwondo, então vocês já sabem como é o esquema com esses tipos de pessoa, sem dó e piedade.

O 2° Padastro só era um cachaceiro obeso igual o primeiro mas nunca me fez mal além de falar que eu nunca seria alguém na vida e ficar falando bosta sobre mim para as outras pessoas, ele causou mais mal a minha mãe com brigas mas eu já estava de saco cheio de tudo aquilo e falei para ele terminar logo de uma vez e viver a vida, nesse tempo eu tinha voltado a ir na missa depois de 9 anos longe da igreja e pedi para Deus resolver isso e Ele resolveu rapidinho, passou 3 dias e tudo se resolveu aqui em casa.
Ele falava isso mas mal sabia que eu estava dando a vida para entregar conteúdo no Instagram e TikTok enquanto ele estava perdendo dinheiro em casa de aposta e trading, sinceramente eu dei muita risada.
Por todo esse tempo minha consciência queria morrer mas meu coração discordava, mesmo com toda a desgraça que minha vida foi, eu não parei de amar e isso foi o motivo de estar vivo. Aos 15 anos de idade tentei me suicidar, por conta do bullying extremo que eu vinha sofrendo no Ensino Médio por conta de ter anorexia e ser baixo mas, não consegui cometer esse ato contra minha vida. Lembrei da minha irmã que eu tanto tentava defender quando criança, como eu protegeria minha querida irmã se eu não estivesse vivo?. O dever na vida de um homem é AMAR, não ser AMADO, Jesus fala sobre isso e deixa bem claro que o mandamento é amar os outros e não ser amado, é egoísmo da sua parte só pensar em ser amado sem mesmo saber amar.
E por conta desses acontecimentos na infância e uma parte da adolescência me fez ser ateu.

Licensed to: [redacted]

Com 16 anos de idade após um relacionamento com uma menina maluca da cabeça, comecei a acreditar em Deus. Foi bem simples o motivo, não aguentava mais ela mentindo sem parar e escondendo algumas conversas, eu já estava esgotado e rezei com o resto de fé em Deus que eu tinha e pedi para Ele me livrar e descobrir logo algo para terminar o relacionamento e na mesma semana eu descobri tudo, as ex-amigas dela me contaram e descobri a traição através do snapchat dela.

Depois que aconteceu isso, comecei a acreditar fielmente em Deus e voltei a ir na missa em 2023 mesmo ano que meu 2º Padastro vazou de casa após eu ter ido na missa.

Por isso que acredito em Deus meus nobres e tenho certeza que ele esta me observando assim como esta olhando para vocês, ele sempre está do nosso lado mas nunca paramos para perceber. Não se esqueçam que vocês só vão encontrar Deus quando estiverem sozinhos, ele falou com Abraão, Moisés e Jacó quando estavam sozinhos, a descoberta de Deus na sua vida vai ser no momento solitário da sua vida, não tem como entender Deus sendo que você está em multidões.

Mesmo depois que tudo isso aconteceu na minha vida, eu não deixei isso me rebaixar e continuei, fui na base do ódio por conta de tudo que falaram e provei para todos que não sou um merda, trabalhei incansavelmente para ter tudo o que eu tenho agora, provei para todos aqueles que me xingaram e duvidaram de mim que EU SOU FODA, o magrelo anorexo virou um estético com shape, o patinho feio que as mulheres tinha nojo, virou um cisne bonitão.

Quando duvidarem de você faz o trampo calado e deixa eles se foderem, lá na frente cada um que fez você passar sufoco e raiva. Vão querer estar do seu lado mas ignore-os, a sua motivação deve ser o ódio de querer mostrar para todos esses que ficam te zoando ou sendo falsos amigos que tu é muito melhor que eles, tenha apenas a dedicação, disciplina e foco que eles nunca tiveram e nunca vão ter.

Mostre para eles que você não é aquilo que dizem sobre sua pessoa e todos esses problemas que passei na vida, foi combustível para eu ser o João Luz de hoje, claro que machucou e doeu muito, tudo isso que passei foi necessário para minha evolução e digo mais: antes de lançar o e-book eu estava quebrado em grana, passei fome em São Paulo e fiquei quase 2 dias sem comer, só minha mãe me ajudou.

Agora que tirei uma grana, vieram igual uns urubus carnicentos atrás de mim, então tome muito cuidado com as amizades, essa é a minha dica mais valiosa para vocês.

Tu que está lendo isso, tu precisa usar toda essa desgraça que acontece na sua vida como combustível para ser o mais foda que consegue, nunca baixe a cabeça e siga o seu caminho mesmo com as dificuldades, vai ser difícil mas se tu parar, o arrependimento vai ser pior. Tu vai ver os outros evoluindo e você fodido na vida. ENTÃO NÃO PARA MEU NOBRE, MOSTRE PARA ELES QUEM É VOCÊ E O QUANTO VOCÊ É FODA, NÃO ACEITE MIGALHAS E TRABALHE PARA CONSTRUIR O SEU IMPERÍO.

Sobre meus padrasto, botei moral em todo mundo e minha mãe só arrumou outro namorado com minha permissão, mandei o papo para ela e ela entendeu. Seja o homem da casa quando seu pai, padrasto e mãe não souberam coordenar a casa, seja homem e não abaixe a cabeça. Não to falando sobre sexualidade mas sim sobre atitudes de homem, tu produz testosterona, então honre o seu legado e não deixe te ridicularizam.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

RESUMÃO

Já que você resolveu pular a minha história vou deixar o resumo das lições que aprendi na vida.

1- Talvez você não saiba lidar com os sentimentos e acaba caindo na pornografia(Vá ao psicólogo ou busque ajuda com padre, pastor ou guia espiritual).
2- Descubra seu gatilho(antes de dormir ou na hora do banho).
3- Evite ver mulheres semi-nuas e nuas no Instagram e TikTok.
4- Saia mais de casa e volte só quando sua energia se esgotar.
5- Faça exercícios em grupo como correr e andar de bike com um amigo.
6- Seja homem o suficiente para bater de frente com sua vontade e não deixar ela te dominar.
7- Evite amigos que só pensa em putaria, construa amizade que procuram o sucesso.

Eu te entendo meu nobre, nós homens odiamos falar sobre nossos sentimentos e as pessoas não gostam de ouvir um homem quando fala sobre isso pois é visto como um homem fraco ou até mesmo questionam a sexualidade mas você precisa procurar ajuda para não se afundar mais ainda no poço, fale com seu amigo que realmente vai entender ou padre, pastores e guias espirituais como eu já falei. Se você guardar isso para dentro de si, jamais vai conseguir ajuda, é preciso falar com alguém e foda-se a sociedade, só não demonstre fraqueza para sua namorada, inimigos e em público, isso sim é burrice.

MINDSET

1- Aprendi a escolher as amizades certas, isso é necessário para um homem, a amizade precisa ter a zoeira sem ferir o sentimento e horas para acabar a zoeira e a conversa ser sobre evolução, dinheiro, família, sucesso e Deus.
2- Ser o melhor, não importa a situação de merda que eu esteja, vou dar meu melhor.
3- Usar a raiva e o ódio para ter Disciplina e foco, sem descontar nas pessoas e sempre ser um bom homem.
4- Eu sou homem e preciso evoluir constantemente para proteger minha família.
5- A vida não é um morango, aprenda desde cedo para não se ferrar.
6- Jamais seja ruim com alguém que precisa de ajuda, lembre-se da situação que você passou.
7- Crie um novo você na sua mente, uma versão que não aceita migalhas e sabe o que merece.
8- Jamais abaixe a cabeça para as dificuldades da vida, enfrente todos os seus problemas sem medo algum.
9- Ninguém vai vir te salvar, é só você que pode se salvar ou viver uma vida de bosta.
10- Acredite em Deus firmemente para conseguir se levantar nas maiores dificuldades da vida.
11- Faça o que você não gosta, eu odeio fazer dieta e arrumar a cama mas mesmo assim todos os dias eu faço isso, isso vai blindar a sua mente querendo ou não.
12- Cale a boca de todos que duvidam de você, seja melhor em tudo. Um homem forte sem fraquezas.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

PERFUMES

Esta fragrância é conhecida por suas notas marinhas e aquáticas, que evocam uma sensação de frescor e energia.
No calor do verão, o Invictus Aqua se destaca por sua leveza e por transmitir uma sensação de vitalidade e dinamismo. Suas notas cítricas e aquáticas combinam perfeitamente com o clima quente, proporcionando uma experiência olfativa revigorante e agradável.
O Invictus Aqua possui uma boa fixação e projeção, o que é importante para garantir que a fragrância permaneça presente ao longo do dia, mesmo em dias quentes e de maior transpiração.

O Aqua Di Gio é uma fragrância icônica da marca Giorgio Armani e também é uma excelente opção para ser usada no verão. Esta fragrância é conhecida por sua frescura e elegância, tornando-a perfeita para os dias quentes e ensolarados da estação.
Também apresenta uma combinação refrescante de notas marinhas, cítricas e herbais. As notas de cabeça incluem laranja, limão, bergamota e neroli, o perfume tem uma abertura cítrica e revigorante. No coração da fragrância, encontramos notas aquáticas e florais como jasmim, calone e alecrim, adicionando uma sensação de frescor e leveza. Por fim, as notas de base de âmbar, patchouli, musgo de carvalho e almíscar oferecem profundidade e uma assinatura masculina duradoura.

O Club de Nuit Intense Man é uma fragrância versátil que pode ser usada tanto no frio quanto no calor, além de ser adequada para diferentes momentos do dia.
As notas amadeiradas e quentes do Club de Nuit Intense Man se destacam mais em temperaturas mais baixas, tornando-o uma ótima escolha para os meses mais frios do ano. As notas de base, como âmbar, almíscar e cedro, tendem a se tornar mais pronunciadas e envolventes no frio.
Embora seja possível usar esta fragrância no calor, é importante aplicar uma quantidade menor e evitar o uso excessivo, pois as notas mais pesadas podem ficar um pouco abafadas em climas muito quentes.
O Club de Nuit Intense Man pode ser usado durante o dia, especialmente em ocasiões casuais ou de trabalho, desde que seja aplicado de forma moderada. Suas notas frescas de limão, bergamota e maçã verde oferece uma abertura refrescante e adequada para o dia a dia.
Esta fragrância também é excelente para ser usada à noite, especialmente em eventos mais formais, encontros ou ocasiões especiais. Suas notas amadeiradas, florais e de especiarias como patchouli e rosa combinam bem com a atmosfera noturna, conferindo um toque sedutor e sofisticado.

O 214 Verano en Firenze é uma fragrância ideal para o verão devido à sua combinação refrescante e sofisticada de notas. Sua abertura cítrica e fresca, com toques de bergamota, limão e toranja, evoca a energia e a vitalidade dos dias quentes.
Ao usar o 213 Verano en Firenze no verão, você desfruta de uma sensação revigorante e animada, perfeita para os dias ensolarados e as noites mais quentes. As notas de lavanda e cardamomo adicionam uma dimensão aromática e elegante à fragrância, criando uma aura descontraída e sofisticada.
A fixação e a projeção do 214 Verano en Firenze são adequadas para o clima do verão, garantindo que a fragrância permaneça presente e agradável ao longo do dia, mesmo em temperaturas mais altas e situações de maior transpiração.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com

O Natura Essencial Elixir é especialmente indicado para ser usado durante o outono e o inverno. Suas notas quentes e intensas, como âmbar, patchouli e musk, são perfeitas para os dias mais frios, proporcionando uma sensação de aconchego e sofisticação.

Esta fragrância é ideal para ser usada à noite, especialmente em eventos mais formais, jantares ou ocasiões especiais. Suas notas intensas e envolventes combinam bem com a atmosfera noturna, criando uma aura sedutora e elegante.

O Natura Essencial Elixir é conhecido por sua boa fixação e projeção, garantindo que a fragrância permaneça presente e agradável ao longo da noite. É uma escolha muito boa para quem busca uma fragrância que deixe uma impressão duradoura e envolvente

O Malbec Gold é uma fragrância masculina da linha Malbec de O Boticário. É uma escolha interessante para diversas ocasiões, mas é importante considerar o momento e a estação do ano em que se pretende usá-lo para potencializar sua eficácia e agradabilidade.

O Malbec Gold é especialmente indicado para ser usado durante o outono e o inverno. Suas notas mais intensas e quentes, como madeira de carvalho, noz-moscada e patchouli, combinam bem com os dias mais frios, criando uma sensação de conforto e elegância.

Esta fragrância é ideal para ser usada à noite, especialmente em eventos mais formais, encontros românticos ou ocasiões especiais. Suas notas mais marcantes conferem um ar sedutor e envolvente, perfeito para a atmosfera noturna.

Le Male Le Parfum é uma fragrância mais intensa e profunda, adequada para ser usada durante a noite e em eventos mais formais. Suas notas marcantes e sedutoras, como baunilha negra, lavanda, cardamomo e íris, criam uma aura envolvente.

Esta fragrância é particularmente indicada para o outono e inverno, devido às suas notas mais intensas e quentes. A baunilha negra e o cardamomo, combinados com o calor das notas de fundo como fava tonka e patchouli, são perfeitos para os dias mais frios, proporcionando uma sensação de conforto.

Le Male Le Parfum é ideal para ser usado em um jantar, uma festa ou algo romântico.

Esta fragrância é conhecida por sua boa fixação e projeção, garantindo que a fragrância permaneça presente e agradável ao longo da noite.

Eros Eau de Parfum da Versace é uma fragrância intensa, sedutora e ideal para ser usada à noite em ocasiões especiais durante o outono/inverno. Suas notas marcantes e poderosas deixam uma impressão memorável e elegante, tornando-a uma escolha sofisticada para homens que desejam se destacar com uma fragrância distintiva.

Eros Eau de Parfum é uma fragrância oriental amadeirada, adequada para homens confiantes, sensuais e cheios de energia. Suas notas combinam o frescor cítrico com a intensidade das notas amadeiradas e âmbar, criando uma aura de masculinidade e poder.

Esta fragrância é ideal para ser usada à noite, especialmente em encontros românticos, festas e eventos noturnos. Suas notas intensas e sedutoras deixam uma impressão marcante e inesquecível.

Esta fragrância é mais adequada para o outono e inverno, devido às suas notas mais intensas e quentes. O calor das notas amadeiradas e âmbar combina perfeitamente com o clima frio.

Eros Eau de Parfum é conhecido por sua boa fixação e projeção, garantindo que a fragrância permaneça presente e agradável ao longo do tempo, especialmente em ambientes noturnos e festivos.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Acqua di Giò Profondo é uma fragrância versátil, fresca e sofisticada, adequada para ser usada durante o dia ou à noite, especialmente nos meses mais quentes do ano. Suas notas refrescantes e sua boa fixação a tornam uma escolha confiável para homens que valorizam a elegância em sua fragrância diária.

É perfeita para homens ativos e dinâmicos, que buscam uma fragrância que os acompanhe em todas as atividades do dia a dia, desde o trabalho até o lazer.

Suas notas aquáticas e cítricas combinam perfeitamente com o clima quente, proporcionando uma sensação refrescante.

Invictus Victory é uma fragrância versátil, fresca e vitoriosa, adequada para ser usada durante o dia ou à noite, especialmente no calor. Suas notas revigorantes e sua boa fixação a tornam uma escolha confiável para homens que buscam uma fragrância que os motive a alcançar o sucesso e a vitória em suas jornadas diárias.

É uma fragrância oriental amadeirada, projetada para homens confiantes, determinados e vitoriosos. Suas notas combinam a frescura cítrica com a intensidade das notas amadeiradas e especiadas.

Suas notas cítricas e marinhas combinam perfeitamente com o clima quente, dá uma sensação revigorante e confiante.

NÃO CONFUNDA OS BLEUS

Bleu de Chanel Parfum é uma fragrância amadeirada aromática, para homens sofisticados, elegantes e confiantes. Suas notas combinam frescor cítrico com a profundidade das notas amadeiradas, criando uma aura de masculinidade também.

Esta fragrância é versátil e pode ser usada tanto durante o dia quanto à noite. É ideal para o uso diário, seja no trabalho, em eventos casuais ou em ocasiões mais formais.

Bleu de Chanel Parfum é adequado para todas as estações do ano, pois sua composição equilibrada funciona bem em diferentes climas e ambientes.

É conhecido por sua excelente fixação e projeção, garantindo que a fragrância permaneça presente e marcante ao longo do dia, sem ser avassaladora.

Bleu de Chanel Eau de Parfum é uma fragrância amadeirada aromática. Suas notas combinam frescor cítrico com a profundidade das notas amadeiradas e especiadas quentes e frescas, criando uma aura de masculinidade refinada.

Esta fragrância é versátil e pode ser usada tanto durante o dia quanto à noite. É ideal para o uso diário, seja no trabalho, em eventos casuais ou em ocasiões mais formais.

Bleu de Chanel Eau de Parfum é adequado para todas as estações do ano, pois sua composição equilibrada funciona bem em diferentes climas e ambientes.

Conhecido por sua excelente fixação e projeção moderada, garantindo que a fragrância permaneça presente e marcante ao longo do dia, sem ser avassaladora.

Esta fragrância é perfeita para homens que buscam uma fragrância elegante e contemporânea, que os faça se sentir confiantes e sofisticados em todas as situações.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com

Le Male Elixir, da Jean Paul Gaultier, é uma fragrância que combina elegância e intensidade e sedução de maneira única.

As notas orientais e amadeiradas do Le Male Elixir trazem uma sensação de profundidade e mistério, enquanto os acordes de lavanda e baunilha adicionam um toque de suavidade e sensualidade. É uma combinação perfeita para ocasiões especiais, oferecendo uma aura sofisticada e marcante.

A fixação e projeção do Le Male Elixir são notáveis, garantindo que a fragrância permaneça presente ao longo do dia ou da noite, deixando uma impressão duradoura. É uma escolha ideal para homens que desejam uma fragrância que reflita sua personalidade única.

Suas notas de lavanda, baunilha, especiarias e notas amadeiradas são mais apropriadas para climas mais frios. Essas notas mais densas e envolventes se destacam e se tornam mais agradáveis em temperaturas mais baixas, criando uma sensação de conforto e elegância.

Em climas quentes, as notas intensas do Le Male Elixir podem se tornar um pouco pesadas e opressivas, especialmente nas altas temperaturas. Portanto, é recomendável usar essa fragrância com moderação em dias quentes, evitando aplicar em excesso para não se tornar enjoativa.

Fierce, da Abercrombie & Fitch, é uma fragrância que personifica a energia, confiança e juventude. Com notas vibrantes e marcantes, esta fragrância amadeirada aromática é uma escolha ideal para homens que desejam se destacar em qualquer ocasião.

As notas frescas de limão, laranja e abacaxi combinadas com toques de lavanda e notas amadeiradas como musk e sândalo criam uma aura envolvente. Fierce é perfeito para o uso diário, seja durante o dia ou à noite, proporcionando uma sensação de frescor e vitalidade que reflete um estilo de vida ativo e moderno.

Com sua fixação duradoura e projeção moderada, Fierce é uma fragrância que deixa uma impressão marcante sem ser exagerada. É uma escolha confiável para homens que buscam uma fragrância cativante e distintiva, tornando-os verdadeiramente inesquecíveis.

É uma fragrância que geralmente se destaca mais em climas mais quentes, como primavera e verão. Suas notas são frescas e vibrantes em temperaturas mais elevadas.

No entanto, é importante considerar que o uso de qualquer fragrância é altamente pessoal e pode variar dependendo da preferência de cada indivíduo. Alguns podem optar por usar Fierce durante todo o ano, adaptando a quantidade de aplicação conforme a estação.

Spicebomb Infrared, da Viktor&Rolf, é uma fragrância que incorpora o calor e a intensidade em cada gota. Com suas notas vibrantes e especiadas, essa fragrância é uma explosão de energia e sedução.

As notas de cabeça trazem o frescor cítrico da bergamota e do limão, enquanto o coração da fragrância revela o calor e a profundidade do especiados, como pimenta vermelha e canela. Nas notas de base, o toque de tabaco e âmbar confere um aspecto sofisticado e envolvente.

Spicebomb Infrared é perfeito para o homem confiante, que busca uma fragrância marcante e única. É uma escolha ideal para ocasiões especiais à noite, proporcionando uma aura de mistério e sensualidade que não passa despercebida. Sua fixação duradoura garante que você deixe uma impressão memorável onde quer que vá.

Em climas mais frios, as notas quentes e profundas, como tabaco e âmbar, ganham destaque, criando uma sensação de conforto e aconchego. Nesses momentos, o Spicebomb Infrared pode ser aplicado um pouco mais generosamente para aproveitar ao máximo suas nuances mais profundas e envolventes.

As notas vibrantes e especiadas, como pimenta vermelha e canela, podem se tornar mais intensas e acentuadas em climas mais quentes. Portanto, durante o calor, é recomendável aplicar essa fragrância de forma mais moderada para evitar que ela se torne excessivamente picante ou extremamente forte.

Essencial Oud, da Natura, é uma fragrância que incorpora o luxo e a sofisticação do oud em uma composição envolvente e marcante. Suas notas profundas e exóticas trazem uma sensação de mistério e elegância, tornando-a uma escolha perfeita para ocasiões especiais e momentos em que se deseja deixar uma impressão memorável.

O oud, conhecido como "ouro líquido", é uma resina aromática rara e preciosa, com um aroma intenso e terroso que adiciona uma camada de profundidade e calor à fragrância. Combinado com notas de especiarias, madeiras nobres e toques de baunilha, Essencial Oud cria um ar envolvente e sedutora que não passa despercebida.

Essencial Oud é uma fragrância unissex, perfeita para quem busca uma experiência olfativa única e refinada. Sua fixação duradoura e projeção moderada garantem que você deixe uma marca elegante e sofisticada onde quer que vá.

Em climas mais quentes, como no verão, é recomendável aplicar Essencial Oud de forma mais comedida. O oud e as notas especiadas podem se intensificar sob o calor, então uma aplicação mais suave pode evitar que a fragrância se torne dominante.

E nos climas mais frios, como no outono e inverno, Essencial Oud pode ser aplicada um pouco mais generosamente. As notas profundas e exóticas do oud combinam bem com o clima mais fresco, criando uma aura envolvente e sofisticada que é especialmente agradável em ambientes mais frios.

SAIBA APLICAR OS PERFUMES!!!

Para garantir que o perfume seja duradouro e deixe uma impressão marcante, é importante aplicá-lo nos locais certos do corpo, onde a fragrância pode se desenvolver de maneira mais eficaz e duradoura.

Pontos de pulsação: Estes são locais onde o calor do corpo é mais intenso, ajudando a difundir a fragrância de forma mais eficiente. Os pontos de pulsação são:

Pescoço: Aplique o perfume na base do pescoço e atrás das orelhas.

Punhos: Aplique nos pulsos e esfregue levemente.

Parte interna dos cotovelos: Esta área também possui pontos de pulsação.

O perfume no cabelo e nas roupas pode ajudar a prolongar a duração da fragrância. Certifique-se de não aplicar em excesso para evitar manchas nas roupas.

Além dos pontos de pulsação, você também pode aplicar o perfume em áreas estratégicas do corpo.

Aplique uma pequena quantidade no centro do peito.

Aplique um pouco de perfume na parte de trás do pescoço.

Panturrilhas: Esta área pode reter a fragrância por mais tempo devido ao atrito com as roupas.

Aplique o perfume na dobra dos braços para que a fragrância se desenvolva ao longo do dia.

Lembre-se de não esfregar o perfume após a aplicação, pois isso pode alterar a composição da fragrância. Em vez disso, apenas permita que o perfume seque naturalmente na pele. Também ajuste a quantidade de perfume de acordo com a concentração da fragrância e a intensidade desejada.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

DICAS DE FOTO

Nessa foto é o cr7 mas percebeu como que a iluminação, ângulo e a posição não está boa?. Mesmo assim ele tá bonito mas tá estranho e escondendo muito o potencial de beleza na selfie.

1- A iluminação refletiu no espelho e a câmera do celular ficou ruim.

2- Pose estranha e parece foto de tio.

3- Não ficou centralizado na foto.

Aqui já deu uma melhorada mas tem como melhorar mais ainda.

1- Ergueu muito o celular para tirar a foto.

2- Iluminação está boa, mas poderia melhorar.

3- Rosto tá muito sério.

4- Ângulo e centralização da câmera está bom mas pode melhorar muito.

CR7 fica muito melhor quando tiram foto dele, Henry Cavill é assim também. Muitas vezes as pessoas não tem interesse em aprender tirar selfies, por conta disso, ficam melhores quando alguém tira fotos deles.

1- Ângulo e centralização boas.

2- Iluminação boa.

3- Rosto não está tão forçado.

Licensed to tiago.casso@gmail.com - Henrique Ferr

Uma dica que o próprio Hernan Drago já falou, é dar uma pequena forçada no dentes para fazer o músculo masseter contrair e dar mais destaque para a mandíbula. Você pode ver que ele também não força tanto o olhar mas dá uma leve forçadinha. Os modelos são os que mais sabem tirar fotos.

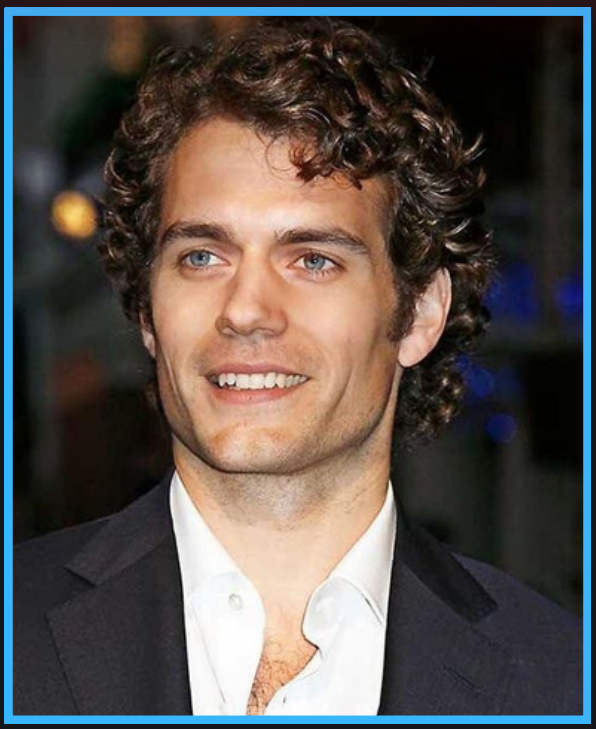
Agora, minha dica é quase igual à do Hernan Drago, mas com alguns acréscimos. Aperte um pouco os dentes para contrair o músculo masseter, dê um leve sorriso para o músculo da maçã do rosto erguer e marcar mais as hollow cheeks, uma leve forçada no olhar mas sem ficar com uma cara estranha. Nunca tiro foto em iluminação ruim e sempre procuro uma janela iluminada para a luz vir de frente; normalmente espero o sol abaixar um pouco para não ficar tão forte. Os horários da manhã e um pouco da tarde são os melhores para tirar foto.

TREINO

É bom você começar a treinar a sua expressão facial para quando for tirar foto, já vi atores e modelos mudarem em questão de segundos a expressão facial quando alguém pega uma câmera, você tem que pegar o celular também e ficar testando todos os ângulos e iluminação até achar um lugar que você goste. Outro ponto importante é você lembrar de como força o rosto, tem pessoas que esquece por conta de não tirar tantas fotos e nem ficar um tempo no espelho treinando as expressões faciais. Se você quer ficar bonito em foto, tem que treinar!.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

DENTES



Um sorriso é frequentemente considerado uma das características mais atrativas em uma pessoa, e a aparência dos dentes desempenha um papel significativo nessa percepção. A importância de ter dentes bonitos na atração está enraizada em diversos aspectos sociais, psicológicos e culturais.

Em termos sociais, o sorriso é uma forma poderosa de comunicação não verbal. Dentes bem cuidados e esteticamente agradáveis podem transmitir confiança, saúde e higiene. Essa impressão positiva contribui para a primeira impressão que as pessoas têm umas das outras, o que desempenha um papel crucial na atração interpessoal.

Do ponto de vista psicológico, um sorriso bonito pode influenciar a autoestima e a autoconfiança. Indivíduos que se sentem bem com a aparência de seus dentes tendem a sorrir mais abertamente e a expressar uma imagem mais positiva de si mesmos. Essa atitude positiva pode ser contagiosa e aumentar a atratividade percebida.

Culturalmente, a estética dental é muitas vezes associada a padrões de beleza e cuidado pessoal. Dentes alinhados, brancos e saudáveis são frequentemente considerados indicadores de atenção à saúde e à aparência pessoal. Esses valores culturais influenciam as preferências individuais e as percepções de beleza.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

APARELHO

O uso de aparelho ortodôntico desempenha um papel fundamental na busca por dentes mais alinhados e uma mordida correta, impactando não apenas a estética, mas também a saúde bucal. Além dos benefícios visíveis, há uma série de razões pelas quais muitas pessoas optam por ortodontia para aprimorar sua saúde oral.

Em primeiro lugar, dentes alinhados contribuem significativamente para uma estética facial mais harmoniosa. Um sorriso simétrico e bem alinhado pode melhorar a autoconfiança e a autoestima de uma pessoa, impactando positivamente as interações sociais e profissionais.

Além da estética, a correção da posição dos dentes por meio do uso de aparelho pode ter implicações diretas na saúde bucal. Dentes alinhados são mais fáceis de limpar e manter, reduzindo o risco de cáries, gengivite e outros problemas dentários. Uma mordida correta também é fundamental para uma boa saúde bucal, evitando desgastes irregulares dos dentes e possíveis dores na mandíbula.

Do ponto de vista funcional, o alinhamento adequado dos dentes facilita a mastigação e a fala, melhorando a eficiência do sistema mastigatório e evitando desconfortos alimentares.

O tratamento ortodôntico, embora muitas vezes associado a adolescentes, é benéfico em qualquer idade. Adultos que optam por usar aparelho muitas vezes experimentam melhorias significativas na qualidade de vida e bem-estar oral.

Em resumo, o uso de aparelho ortodôntico vai além da busca por um sorriso esteticamente agradável. Envolve a promoção da saúde bucal, a prevenção de problemas dentários e o aprimoramento funcional, proporcionando benefícios duradouros e impactando positivamente vários aspectos da vida cotidiana.

CLAREAMENTO

O clareamento dental, ao proporcionar um sorriso mais branco e radiante, pode desempenhar um papel significativo na atração interpessoal. A estética dental é frequentemente associada à autoconfiança e à primeira impressão que uma pessoa causa nos outros.

Ter dentes mais claros pode impactar positivamente a percepção estética do sorriso, tornando-o mais atraente aos olhos de outras pessoas. O sorriso é uma parte essencial da comunicação não verbal e desempenha um papel importante nas interações sociais.

A confiança que uma pessoa ganha ao sentir-se bem com a aparência de seus dentes pode influenciar sua expressão facial, tornando seu sorriso mais natural e acolhedor. Indivíduos que se sentem bem com seu sorriso muitas vezes transmitem uma imagem mais positiva e atraente.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

HARDMAXXING

SE TU TIVER GRANA, SÓ DALE.

O "hardmaxxing" é uma expressão usada no contexto do looksmaxxing para descrever procedimentos cirúrgicos com o objetivo de realçar as maçãs do rosto, aumentar a projeção da mandíbula e do queixo, e aprimorar a estética dos dentes, entre outros aspectos faciais.

GENIOPLASTIA

A genioplastia é um procedimento cirúrgico focado na remodelação do queixo, seja para fins estéticos ou funcionais. Realizada por cirurgiões plásticos ou maxilofaciais, essa intervenção visa ajustar a forma e posição do queixo em relação ao restante do rosto. Existem diversas abordagens na genioplastia, cada uma adaptada para atender a objetivos específicos. A genioplastia de avanço, por exemplo, move o queixo para frente, corrigindo uma retrognatia (queixo retraído). Já a genioplastia de recuo reposiciona um queixo proeminente para trás, buscando um equilíbrio facial mais harmonioso.

O procedimento pode envolver também a rotação do queixo para corrigir assimetrias ou alinhar melhor a mandíbula. Em alguns casos, enxertos ósseos são usados para aumentar o tamanho do queixo, enquanto em outros, parte do osso é removida para reduzi-lo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

EXPANSÃO MAXILAR CIRÚRGICA

@ineluzy

A expansão maxilar cirúrgica é um procedimento realizado no âmbito da cirurgia ortognática, destinado a corrigir problemas relacionados ao estreitamento da maxila. Essa condição, quando presente, pode afetar a mordida, a estética facial e até mesmo a capacidade respiratória em alguns casos.

Durante o procedimento, o cirurgião ortognático realiza incisões específicas na maxila, permitindo acesso aos ossos que compõem essa região. Essas incisões são estrategicamente planejadas para possibilitar a movimentação controlada dos ossos maxilares, visando à expansão desejada.

O processo de expansão maxilar cirúrgica pode ser complementado pelo uso de dispositivos ortodônticos, como aparelhos fixados nos dentes, que auxiliam na manutenção e consolidação da nova posição da maxila.

IMPLANTES

Implantes faciais são dispositivos médicos utilizados para modificar a estrutura facial, visando melhorar a harmonia e equilíbrio estético. Feitos de materiais biocompatíveis, como silicone ou polietileno poroso, esses implantes oferecem opções para aqueles que buscam aprimorar sua aparência facial.

A atração associada aos implantes faciais está intrinsicamente ligada à melhoria estética que podem proporcionar. Ao corrigir assimetrias faciais, os implantes contribuem para uma aparência mais simétrica, uma característica frequentemente associada à ideia de beleza.

Além disso, em contextos de envelhecimento facial, os implantes podem ser utilizados para restaurar volume perdido, promovendo um rejuvenescimento facial. Essa restauração de volume pode resultar em uma aparência mais jovem e revitalizada, um atributo muitas vezes considerado atraente.

Em última análise, a decisão de optar por implantes faciais é pessoal e deve ser cuidadosamente considerada. A consulta com um profissional qualificado, como um cirurgião plástico, é essencial para discutir objetivos estéticos, avaliar a adequação do procedimento e compreender os resultados esperados.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

IMPLANTES ZIGOMÁTICOS

Os implantes zigomáticos são uma opção cirúrgica destinada a abordar questões estéticas ou funcionais relacionadas à projeção insuficiente das maçãs do rosto. Esses implantes são particularmente úteis quando há a necessidade de corrigir a falta de definição nas maçãs do rosto, proporcionando um perfil facial mais equilibrado.
Durante o procedimento de implante zigomático, o cirurgião plástico realiza incisões específicas, geralmente dentro da boca ou ao longo da linha do cabelo, para acessar o osso zigomático. Este osso, que compõe a estrutura das maçãs do rosto, é então preparado para a inserção do implante.
Os implantes zigomáticos são cuidadosamente posicionados para criar uma projeção adicional nas maçãs do rosto, resultando em uma aparência mais definida e simétrica.
Essa técnica é frequentemente escolhida por indivíduos que buscam melhorar a estrutura facial, especialmente quando outras opções de preenchimento ou cirurgias não atendem às suas necessidades.

IMPLANTES DE SULCO NASOGENIANO

Os implantes de sulco nasogeniano são uma alternativa cirúrgica projetada para abordar as preocupações estéticas relacionadas às linhas de expressão e vincos que se formam entre o nariz e as extremidades da boca, comumente conhecidos como "bigode chinês". Esses implantes visam suavizar ou preencher essas áreas, proporcionando um aspecto mais jovem e revitalizado.
No procedimento de implantes de sulco nasogeniano, o cirurgião plástico realiza incisões específicas, geralmente perto da linha do cabelo ou dentro da boca, para acessar a região alvo. O objetivo é posicionar cuidadosamente os implantes de maneira a preencher as linhas de expressão, restaurando a firmeza e a plenitude na área dos sulcos nasogenianos.
Ao contrário de procedimentos temporários, como preenchimentos dérmicos, os implantes de sulco nasogeniano oferecem uma solução mais duradoura para o rejuvenescimento facial. Esses implantes são especialmente indicados para indivíduos que desejam tratar vincos profundos e linhas de expressão persistentes.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

IMPLANTES AURICULARES (ORELHA DE ABANO)

Os implantes auriculares, frequentemente associados ao procedimento cirúrgico conhecido como otoplastia, representam uma abordagem para corrigir deformidades ou proporcionar projeção às orelhas. Esse procedimento é procurado por indivíduos que desejam modificar a forma, posição ou proporção das orelhas para alcançar uma estética mais harmoniosa e equilibrada.

Durante o processo de implantes auriculares, o cirurgião plástico realiza incisões específicas, geralmente posicionadas atrás das orelhas, para acessar a cartilagem auricular. Esses implantes são cuidadosamente posicionados para corrigir ou aprimorar a anatomia da orelha, proporcionando uma aparência mais simétrica e esteticamente agradável.

A escolha por implantes auriculares pode ser motivada por diversas razões, incluindo o desejo de corrigir orelhas proeminentes, assimetrias ou deformidades congênitas. Em alguns casos, essa intervenção também pode ser realizada para restaurar a autoconfiança e promover uma melhor percepção da imagem pessoal.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

IMPLANTES LABIAIS

Os implantes labiais representam uma solução cirúrgica para quem busca aumentar o volume dos lábios e aprimorar sua aparência estética. Esse procedimento, muitas vezes referido como implante labial ou plástica labial, é procurado por indivíduos que desejam realçar a definição e a plenitude dos lábios, resultando em uma expressão mais rejuvenescida e simétrica.
Durante o procedimento de implantes labiais, o cirurgião plástico realiza incisões específicas, geralmente posicionadas nos cantos da boca, para acessar a região dos lábios. Os implantes são cuidadosamente inseridos para proporcionar o volume desejado, criando lábios mais cheios e bem contornados.
A escolha por implantes labiais pode ser motivada por diversos fatores, como o desejo de lábios mais volumosos, a correção de assimetrias labiais ou a busca por uma aparência mais jovem. Esses implantes oferecem uma solução duradoura em comparação com métodos temporários, como preenchimentos dérmicos.
Além dos benefícios estéticos, os implantes labiais podem impactar positivamente a autoestima e a confiança do paciente.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

BICHECTOMIA

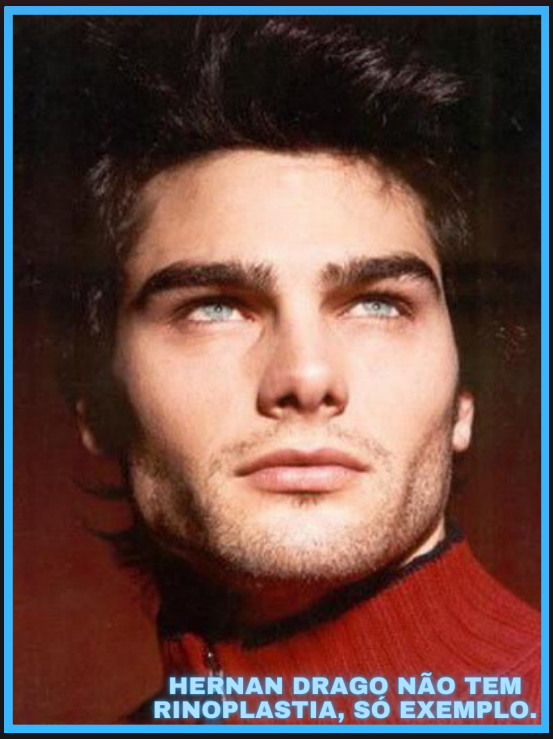
A bichectomia é um procedimento cirúrgico estético destinado a reduzir o volume das bochechas, retirando parte das bolsas de gordura conhecidas como "bolas de Bichat". Essa cirurgia visa aprimorar a definição da linha da mandíbula, proporcionando um contorno facial mais esculpido.

Durante a bichectomia, o cirurgião plástico realiza pequenas incisões dentro da boca, próximo às bochechas, para acessar as bolsas de gordura. Essas bolsas são cuidadosamente removidas ou reduzidas, resultando em uma aparência mais fina na região das bochechas.

O procedimento é frequentemente escolhido por indivíduos que desejam um rosto mais angulado e definido, buscando realçar características como as maçãs do rosto e a mandíbula. Além dos benefícios estéticos, a bichectomia pode ser indicada para pacientes que enfrentam desconforto causado pelo atrito das bochechas com os dentes.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

RINOPLASTIA



A rinoplastia, um procedimento cirúrgico voltado para a modificação da estrutura nasal, pode exercer uma influência significativa na percepção da atratividade facial. Ao buscar aprimorar tanto aspectos estéticos quanto funcionais do nariz, essa intervenção cirúrgica pode ter um impacto profundo na harmonia e equilíbrio do rosto.

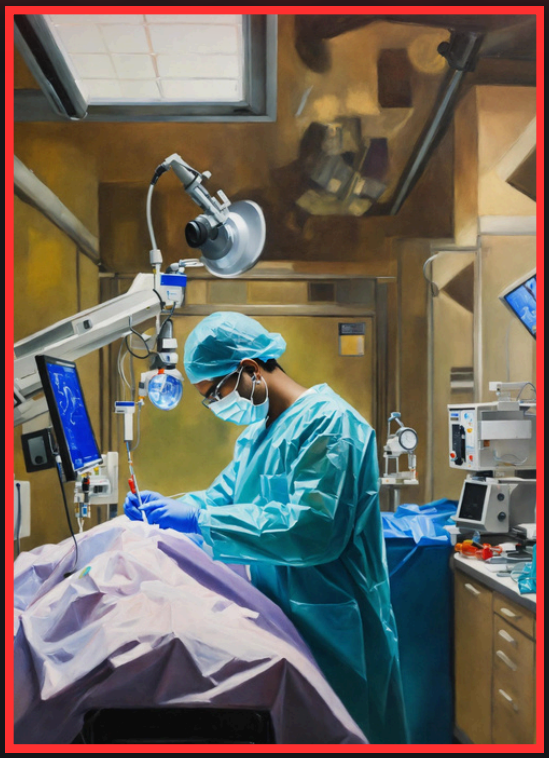
O objetivo principal da rinoplastia é criar uma estética facial mais equilibrada, onde o tamanho, formato e proporções do nariz se integram de maneira harmoniosa com outras características faciais. O alcance dessa harmonia pode levar a uma melhora na autoestima e confiança pessoal, já que muitas pessoas se sentem mais satisfeitas com sua aparência após o procedimento.

Além dos benefícios estéticos, a rinoplastia pode corrigir imperfeições visíveis, como um dorso nasal proeminente ou uma ponta nasal alargada, contribuindo para uma aparência mais simétrica e esteticamente agradável. Em alguns casos, a intervenção também pode ter implicações funcionais, melhorando a respiração e corrigindo problemas relacionados à anatomia nasal.

Para muitos, a rinoplastia vai além de uma simples correção de características físicas; ela pode representar uma oportunidade de alcançar uma aparência mais jovem e revitalizada. Contudo, é crucial ressaltar que a decisão de realizar esse procedimento deve ser tomada após uma consulta detalhada com um cirurgião plástico qualificado, que pode fornecer insights sobre as metas do paciente, avaliar a viabilidade do procedimento e esclarecer informações abrangentes sobre os resultados esperados e os riscos envolvidos.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

AVISO!!!



É fundamental ressaltar que a decisão de se submeter a qualquer tipo de cirurgia estética, incluindo procedimentos como implantes auriculares, de sulco nasogeniano, labiais, entre outros, deve ser tomada com extrema cautela e somente após uma consulta com um médico qualificado. Cirurgiões plásticos são profissionais treinados e experientes que podem avaliar suas necessidades específicas, discutir as opções disponíveis e fornecer informações detalhadas sobre os procedimentos, seus resultados esperados e possíveis riscos.

Procurar um médico qualificado é crucial para garantir a segurança, eficácia e a obtenção dos resultados desejados. Além disso, apenas profissionais devidamente certificados têm a expertise necessária para realizar procedimentos cirúrgicos com precisão, levando em consideração a saúde geral do paciente e adaptando as intervenções de acordo com as características individuais.

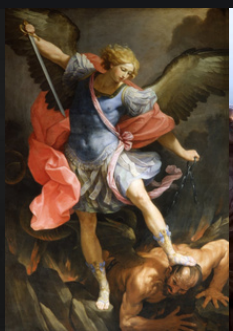
A automedicação ou a busca por tratamentos cirúrgicos fora de ambientes médicos adequados podem representar riscos significativos para a saúde e comprometer os resultados desejados. Portanto, sempre consulte um médico qualificado para avaliar suas opções, esclarecer dúvidas e garantir que você esteja tomando decisões informadas sobre qualquer procedimento estético.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

SOFTMAXXING

ESSE EU FAÇO

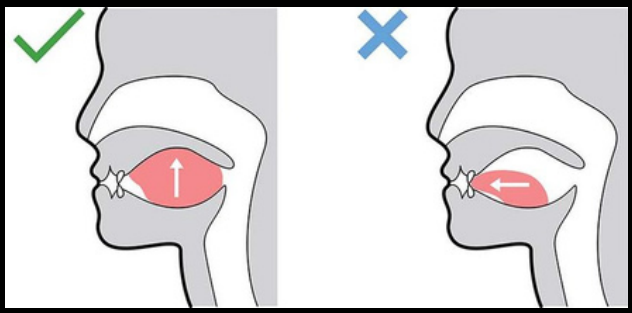
O "softmaxxing" envolve evoluir de maneira natural, adotando produtos e cuidados recomendados neste e-book. Cirurgias podem resultar em alterações que parecem artificiais, sendo perceptíveis para os outros. É possível alcançar uma aparência facial atraente de forma totalmente natural. Na antiguidade, esculturas representavam rostos masculinos semelhantes aos de muitos homens que mantêm hábitos saudáveis. Naquela época, as refeições eram frescas, sem conservantes ou alimentos industrializados. A alimentação moderna pode ter impactos negativos no rosto, resultando em uma aparência menos atraente.



Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Fer

MANDÍBULA

FAÇA MEWING E FIQUE QUE NEM O BRAD PITT UAAAAAUUU



Eu tenho muita pena de quem acredita que, fazendo mewing, vai ficar parecido com Brad Pitt ou algum famoso muito bonito. Infelizmente, muita gente passa desinformação, e tem gente que acredita. Mas eu te entendo, meu nobre. Você está desesperado para evoluir e acaba vendo um perfil que 'ajuda', e no final, acaba sendo enganado. Estou aqui, o maior looksmaxxer brasileiro, que já está de saco cheio de gente vendendo cursos e ebooks para ganhar em cima do desespero alheio.

Vou falar o porquê de geral achar que o mewing é responsável por trazer o resultado da mandíbula proeminente e bonita.

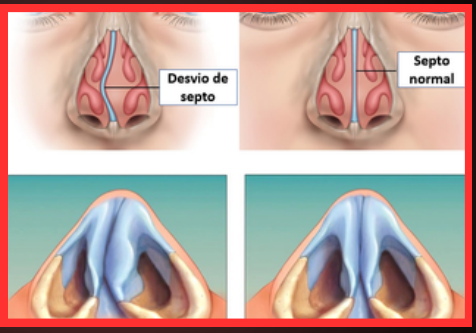
O mewing, quando você coloca a língua no céu da boca, automaticamente faz com que pare de respirar pela boca e obriga a respirar pelo nariz, que é a maneira correta. Respirar pela boca pode resultar em um queixo retraído e atrofiar o músculo masseter. Além disso, pode causar um aspecto narigudo, com o nariz projetado para a frente. Portanto, feche a boca e comece a respirar pelo nariz. **A BOCA FOI FEITA PARA COMER, ORAR/REZAR, BEIJAR E ETC.**

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36159237/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20824738/
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33691678/

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

CARNE ESPONJOSA

A carne esponjosa e as adenoides são estruturas no nariz e na garganta que podem prejudicar a respiração nasal. A carne esponjosa é o tecido que reveste as cavidades nasais. Quando inflamada devido a alergias ou infecções, causa congestão nasal, levando à respiração pela boca em vez do nariz. Isso interfere no mewing, já que uma respiração oral não permite a correta pressão do ar nos maxilares e língua para estimular o crescimento adequado. Já as adenoides, localizadas na parte posterior do nariz e da garganta, podem aumentar de tamanho, bloqueando as vias aéreas superiores. Isso resulta em dificuldade respiratória, especialmente durante o sono. Uma respiração deficiente pelo nariz impede o alinhamento correto dos maxilares e a posição ideal da língua para o mewing. Até desvio de septo pode atrapalhar meus nobres!



to ricco.cassoli@gmail.com - Her

MANDÍBULA PERFEITA

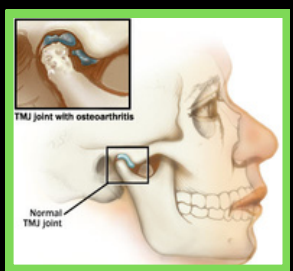
Vocês têm que entender primeiro como funciona a mandíbula. Há três coisas que ficam nessa parte, o que é fácil de entender.

A MANDÍBULA

É um osso. Muitos chamam a mandíbula como se fosse essa parte que cresce e te deixa com a 'mandíbula' maior, mas é um osso. Não se esqueça disso.

O MASSETER

Esse sim é responsável por deixar seu rosto com mais volume no maxilar. Como é um músculo, tem como hipertrofiar. Eu hipertrofiei o meu mastigando chicletes e comida. NADA DE BORRACHINHA.



TEMPOROMANDIBULAR

A famosa ATM. Fica mastigando por mais de 1 hora por dia para ver como será o processo de cirurgia e já prepara o bolso para isso (barato que não é). ATM são as ligações entre os ossos temporais do crânio e o maxilar inferior (mandíbula).

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

CHEWING

"Chewing, que vem do termo inglês 'mastigar', é exatamente o que você está pensando. Você vai precisar mastigar chicletes por 1 hora por dia, mas cuidado, se você nunca usou o músculo da mandíbula em um treinamento assim, comece devagar, como você fez na academia. Mastigue por 15 minutos, depois aumente para 30 minutos e, no final, para 1 hora. Não seja apressado, e não é necessário treinar todos os dias. O masseter também é um músculo que precisa de descanso, como qualquer outro. Portanto, tenha paciência e não se apresse. Deixe os resultados acontecerem gradualmente. Eu sei que você consegue, irmão. Entendo bem como é ser negado na sociedade e sofrer bullying, mas mantenha a calma, pois o processo é lento. Quando os resultados chegarem, você vai calar a boca de muitos.

COMO FAZER O CHEWING

O chewing sempre tem que ser depois da refeição para não causar gastrite e nem azia, pois pode ocasionar muita dor para ti, e eu não quero isso para meus seguidores.

UMA MINI FICHA DE TREINO

Iniciantes: 15 min após o almoço
15 min após a janta
Médio: 15 min após o café da manhã
20 min após o almoço
15min após a janta
Avançado: 30 min após o almoço
30 min após a janta

Consumir água gelada em todos os níveis para o chicletes manter a consistência

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

UMA FARSA CHAMADA BONESMASHING

A pior coisa da comunidade looksmaxxing foi ter um meme levado a sério, e muitos acreditaram que isso é verdade, mas é uma grande farsa e nunca deu resultado. Bonesmashing é você bater com o martelo ou uma pedra para ter um resultado na sua mandíbula, maçã do rosto e também um aumento na estrutura da sobrancelha. Mas vou te dizer bem a real aqui, ISSO VAI FAZER VOCÊ PARAR NO HOSPITAL, caramba, endoidou de vez e acha que vai quebrar o osso da cara e ele vai voltar mais forte? O nosso crânio foi feito para aguentar pancada e não martelada, então não vai funcionar essa teoria maluca de quebrar o osso e ele ficar mais forte. Em partes como braço, tíbia e etc., isso funciona, mas ninguém quer testar essa doideira e sentir uma dor lascada.

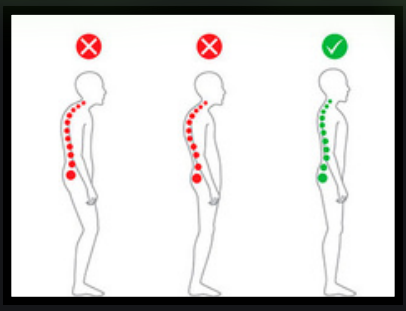
Vocês têm que entender que isso é um meme, e nunca deixem isso ser levado a sério pelas pessoas. Se você for fazer um meme com isso, deixe na descrição que é meme em CAPS LOCK para os desavisados de plantão.

BONESMASHING PODE OCASIONAR

HEMORRAGIA, HEMATOMAS, FRATURAS IMPOSSÍVEIS DE ARRUMAR, ASSIMETRIA FACIAL, INCHAÇO E INFECÇÃO COM MUITO PUS .

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

POSTURA



A postura é super importante para você que quer ter um maxilar mais bonito. A famosa postura de nerd vai te deixar com o pescoço mais caído para frente e vai fazer a papada ficar aparente, além de te dar problemas na sua cervical e deixar a musculatura das costas mais fraca e com desenvolvimento péssimo.

E não é só quando você está de pé que deve fazer isso, é em qualquer lugar e até quando estiver sentado jogando ou vendo vídeo. Eu sei que é chato ficar lembrando toda hora de corrigir a postura, mas você está buscando evolução, meu nobre. Confia no joaoluzx que com uma postura melhor, você vai ficar com a mandíbula foda.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Fer

CARROTMAXXING

Isso aqui ficou em trend por um tempo no TikTok e tem poucos resultados na sua mandíbula. Você vai ter que comer cenoura crua 4x ao dia para notar alguma coisa, e já teve várias pessoas reclamando de dor de barriga para mim.

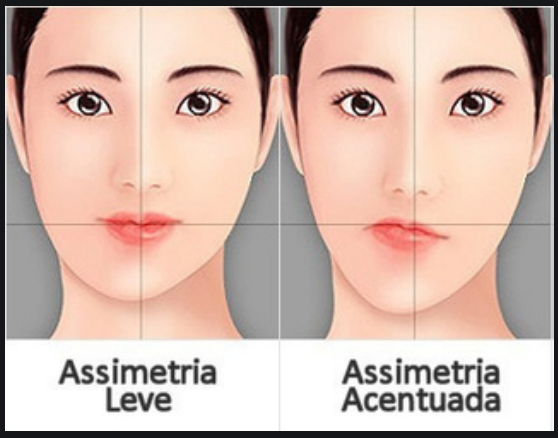
Então não dá praticamente quase nada de resultado na mandíbula, só vai fazer sua pele ficar mais bronzeada e bonita com o consumo de cenoura. Mais uma mentirinha espalhada nas Redes Sociais.

Tá aí algo que vai dar realmente resultado na sua mandíbula: CARNE DAS BOAS. Mastigue bem e com vontade até sua mandíbula cansar e manda para dentro.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ASSIMETRIA

Assimetria com concerto Assimetria its over

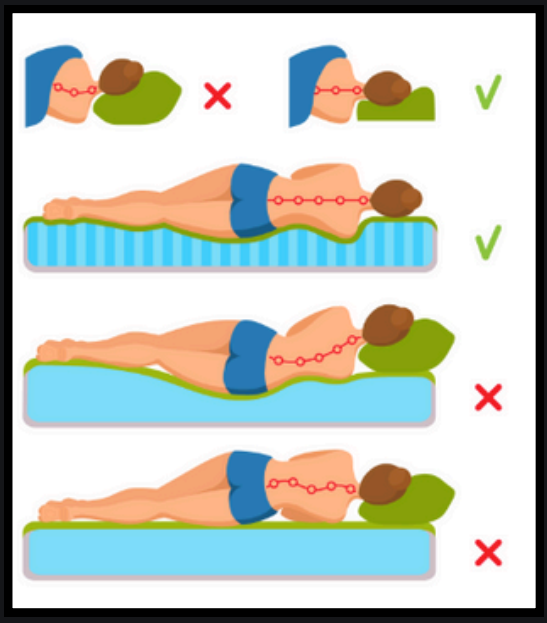


Primeiro, entenda que geral tem assimetria no rosto e são poucos que conseguem ter simetria em 98%. Não tem como ser perfeito, mas tem como corrigir assimetrias sim, principalmente na mandíbula

Para vocês entenderem aí, até eu tenho assimetria e é normal. Na vida real, ninguém percebe, e você pode ver nos meus vídeos de reações que obtenho muitos elogios, mesmo eles me vendo de forma invertida.

Licensed to rieco.cecoli@gmail.com - Monique Fern

Muitas vezes, a assimetria está relacionada com o jeito que você dorme. Sim, dormir errado causa assimetria e você nem sabia.



O primeiro erro é não dormir alternando os lados ao longo dos dias. Você tem que compensar isso trocando os lados todos os dias, e a imagem mostra o jeito certo de dormir de lado.

O melhor jeito para não ter assimetria é dormindo de barriga para cima. Isso vai deixar o seu rosto bem mais relaxado e não caído como dormir de lado. Dormir de barriga para cima é até melhor para não respirar pela boca e para desentupir o nariz.

Licensed to rico.pacoli@gmail.com - Henrique Fer

Algumas assimetrias é causada por conta da sua postura, isso afeta até sua mandíbula, então bora sentar certo aí e começar a cuidar mais da postura quando estiver andando ou até mesmo deitado. Muitos não falam isso mas a sua simetria está totalmente relacionada do jeito que você mastiga, anda e tudo que envolve postura. Então busque ajuda de um profissional de quiropraxia e também alongue aonde sua mobilidade é pior.
Por exemplo: eu tenho dificuldades com meu ombro esquerdo, então tenho que sempre estar focando em mobilidade para esse ombro, além do ombro tenho dificuldades de mobilidades na lombar direita e joelho direito também, todo dia tenho que estar alongando de manhã e de noite para corrigir isso.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Fern

Alguns exercícios que pode a corrigir falta de mobilidade e alongamentos.

Fazer esse movimento para conseguir mobilidade de ombro é bom mas não é o melhor, tem um que é melhor ainda.

Todos esses aqui ajuda e para alongamentos no corpo inteiro demora uns 45 min - 1hr, já reserve 1 hora de manhã e de noite para conseguir uma mobilidade melhor ainda, não esqueça de também alongar antes do treino mas tem diminuir o tempo antes de treinar, 5 minutinhos já está de ótimo tamanho.

Licensed to rico.cecoli@gmail.com - Henrique Ferr

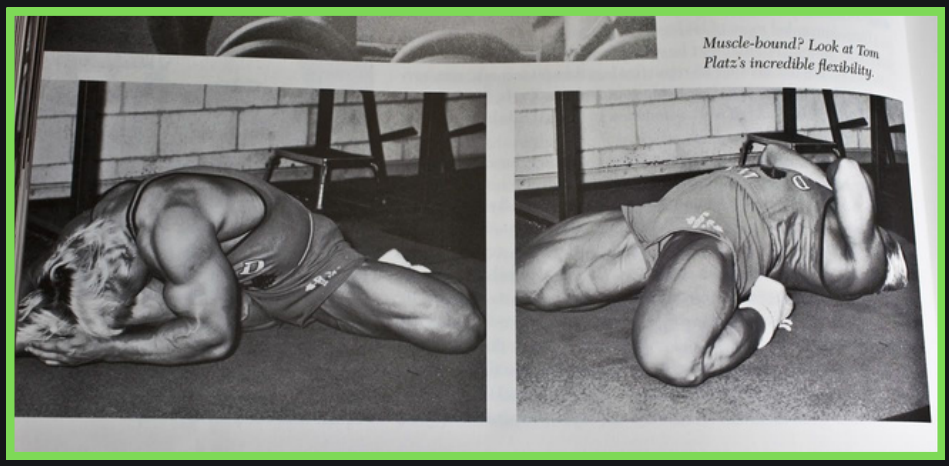
Para a mobilidade da perna e quadril, indico fortemente chegar no nível de TOM PLATZ, mas vá com calma, meu nobre. Não queira fazer logo os alongamentos dele para não romper nada nem sentir dores horríveis depois; comece com o básico.

Pegue o tornozelo com a mão atrás para esticar a coxa (quadríceps).

Tente deixar a perna mais reta possível e alcançar o chão com a mão.

Sente-se no chão e tente encostar a mão na ponta do pé.

Faça todos os alongamentos que você aprendeu na vida até chegar na mobilidade de TOM PLATZ.



Além de ajudar a estimular a postura correta, fazer alongamentos de manhã depois que acordar ajuda a desenvolver ainda mais o seu crescimento em altura e também ajuda a ganhar massa muscular, pois vai ter mais espaço para o músculo crescer. Então, é um bom benefício para aumentar a altura, corrigir assimetrias e ganhar massa muscular de forma eficiente. Faça treino de mobilidade todas as manhãs e noites para os resultados ficarem melhores.

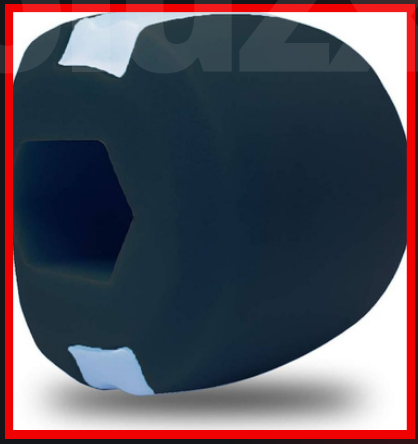
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ESQUEÇA ESSAS BORRACHINHAS DE TREINO

Essa borrachinha é a que menos machuca a sua boca, mas tem uma possibilidade de causar dano na ATM. Eu já comprei e sei muito bem como funciona. Não é nada natural e força muito a sua ATM, além de não ajudar a corrigir assimetrias. Não indico.

@ioacluzx

ESSA É A PIOR DE TODAS
Tenho uma raiva dessa borrachinha de treino que vocês não fazem ideia. Machuca a sua gengiva e pode até ocasionar gengivite. Lembro que ficava com a boca toda sangrando depois de 15 minutos treinando com essa porcaria. Não ajuda a corrigir assimetrias..



A melhor opção para você que quer corrigir assimetrias e ter uma mandíbula de respeito é o chiclete. Você encontra em qualquer mercado por um preço acessível e sem frescura. Os chicletes não têm efeito de vai e volta e não amassam quando mordidos, por isso eu só uso chicletes. É a movimentação natural e limpa da mordida
INDICO E MUITO

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

MÉTODO TOALHA

EU VOU SAIR NO SOCO COM CADA UM QUE FAZ ISSO E QUEM INDICA FAZER ESSA PORCARIA.

É bem simples o porquê fico tão irritado quando vejo essas presepadas na internet. Acredito que você não quer uma deslocação da sua mandíbula ou até mesmo estragar a ligação da ATM. Então, não acredite nessas porcarias que passam no vídeo, e por quê? Bem simples, não funciona e ponto final. Trás mais malefícios do que benefícios. Borrachinhas e esses métodos fogem de como é a mordida natural do ser humano; a borrachinha tem efeito elástico e, ainda mais, faz sua boca ficar estendida até demais. A toalha só deixa uma possibilidade de deslocar a mandíbula mesmo e estende muito. E os resultados da mandíbula grande? FORAM PARA A CASA DO KRLK.

É isso meu nobre, o resultado rápido que prometem pode acabar com a saúde de vocês.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Não vamos esquecer da cirurgia ortognática para corrigir mordida aberta ou fechada. Isso não entra em hardmaxxing por ser uma cirurgia comum ou que pode ser resolvida indo ao dentista e colocando aparelho. O aparelho realmente corrige assimetria na mandíbula e maxila. Tem pessoas que já resolveram com o mewing, por sempre respirarem pelo nariz na infância e adolescência, e não tiveram problemas nos dentes. Pode-se ver que muitos modelos têm dentes iguais aos de quando eram pequenos; estes realmente tiveram um crescimento adequado e optaram por não colocar lentes. Já vi fotos de alguns modelos na adolescência e eles permaneceram com os dentes certinhos, ou com alguns pequenos giros que não afetam a simetria facial mandibular e nem a saúde.

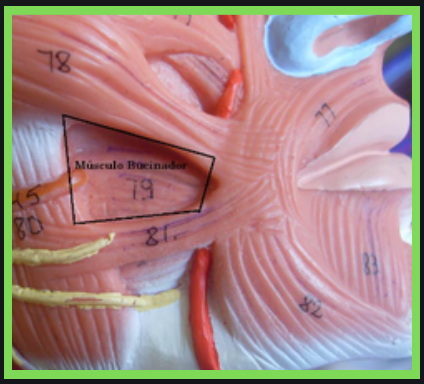
Olhe bem e marque uma consulta com um dentista. Pode ser apenas paranoia sua ou você realmente tem algumas dessas. Portanto, vá ao dentista o mais rápido possível, pois há como corrigir.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

HOLLOW CHEEKS

BOCHECHAS OCAS

O Segredo que provavelmente eu nunca falei está aqui.



O músculo bucinador, localizado nas bochechas, é responsável pela mastigação e expressão facial.

Mastigação: O músculo bucinador ajuda na mastigação, mantendo os alimentos entre os dentes e facilitando o movimento dos alimentos durante a deglutição.

Fala: Ele também ajuda a produzir alguns sons,como as vogais a, e , i , o , u.

Expressão facial: Além de desempenhar suas funções alimentares e falais, o músculo bucinador faz parte das expressões faciais, como o sorriso e a contração e retração das bochechas.

DOENÇA DO SOPRADOR OU TROMPETISTA

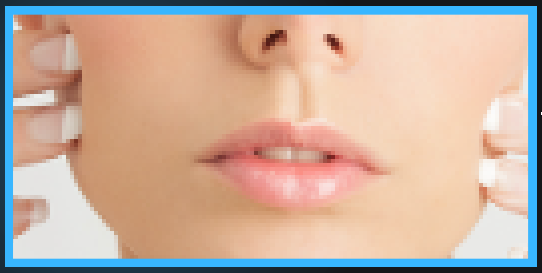
A hiperinsuflação pulmonar dinâmica, ou "doença do soprador", pode afetar indiretamente as bochechas e dar a impressão de que são maiores. Isso ocorre porque os tecidos faciais sofrem pressão adicional durante a respiração e a execução musical prolongada, especialmente em instrumentos de sopro como trompete, clarinete e saxofone.

Uma pressão interna nos tecidos ao redor da boca e das bochechas pode ocorrer quando um músico de sopro inspira profundamente para tocar seu instrumento e mantém os pulmões expandidos por um período prolongado. O aumento da região das bochechas pode ser crônico ou temporário como resultado dessa pressão adicional.

É perceptível que pareça, há pessoas que têm esse problema por conta de beber água de forma errada. Alguns acabam inchando a boca e isso se torna um hábito quando bebem água. Também pode acontecer de você RESPIRAR PELA BOCA. Já falei inúmeras vezes para não respirar pela boca . O certo é você puxar a bochecha junto com a água, assim estará fazendo seu músculo bucinador ir para dentro e dar o aspecto de bochecha oca. Cada vez que você fizer isso, pode se tornar um hábito bom, pois vai ajudar no processo.

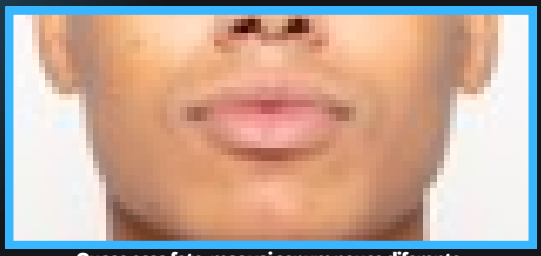
EXERCÍCIOS

Exercício Bochecha de Peixe: Recolha as bochechas para dentro da boca, como se estivesse fazendo o formato de "bico de peixe". Mantenha essa posição por alguns segundos e depois relaxe. Repita várias vezes. Mas cuidado, por conta do atrito da bochecha interna com os dentes pode causar alguma fissura e machucar. Então não exagere, tudo em exagero não é bom.



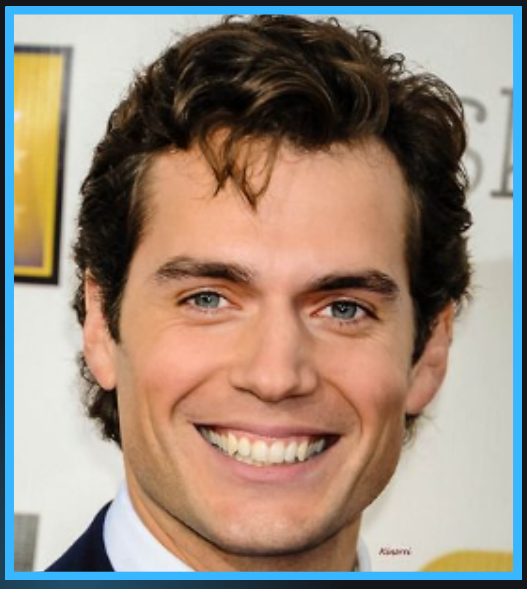
Massagear as bochechas em movimentos circulares ajuda bastante. Faço isso quando percebo que a bochecha fica muito tensionada, e músculo tensionado não é nada bom; parece que a bochecha está inchada.

1- Sente-se ou fique em pé com a coluna reta e os ombros relaxados.
2-Comece com o rosto relaxado e sem tensão.
3- Lentamente, pressione os lábios um contra o outro, como se estivesse fazendo um leve biquinho.
4- Mantenha os lábios apertados por alguns segundos, sem forçar demais.
5- Solte os lábios e respire naturalmente.
6- Repita o exercício por cerca de 10 a 15 vezes, fazendo uma pausa breve entre cada repetição.



Quase essa foto, mas vai ser um pouco diferente.
Só achei essa foto.

TREINAR O SORRISO



1- Abra a boca e sorria o mais largo possível, mostrando os dentes e esticando os cantos da boca para os lados.
2- Mantenha o sorriso largo por alguns segundos, sentindo a ativação dos músculos ao redor da boca e das bochechas.
3- Retorne à posição inicial relaxando a boca e os músculos faciais.
4- Repita o exercício por cerca de 10 a 15 vezes, fazendo uma pausa breve entre cada repetição.

Licensed to rico.casoli@gmail.com - Henrique Fern

Uma coisa que eu fiz bastante para conseguir as famosas bochechas ocas foi fazer o mewing e fechar os dentes bem fraco e depois disso dar uma apertada nas bochechas e tentar puxar a bochecha com os dentes fechados, sem apertar as bochechas com os dentes. Tipo, você vai fechar a sua boca e tentar puxar a bochecha mesmo assim, você vai sentir toda a saliva sendo chupada e vai criar meio que um vácuo, isso me ajudou muito a ter bochechas ocas, foi aumentando a linha cada vez mais que fui fazendo isso. Mas não se esqueça que precisa estar com a boca fechada e fazer isso apertando a bochecha, é bem fácil de fazer e você vai ver que faz diferença na hora, mas fazendo todo dia, uma a hollow cheeks fica ali.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

GUASHA

SIMMMM, o Gua-Sha ajuda na bochecha oca. Já falei que corrige assimetria e, como é drenagem linfática, ajuda bastante a tonificar os músculos do rosto e tirar líquidos que estão inchando o rosto. Se você não fizer o guasha todo santo dia, não vai ter resultados, pois o guasha faz efeito por algumas horas. Então, comece a lembrar de fazer guasha todo dia para ter um melhor resultado. E também faça o guasha do jeito certo que sempre ensinei nos vídeos, pois tem que fazer o movimento certo, a musculatura facial é muito difícil de aprender.

Tem vários músculos que precisam ser levantados e outros abaixados, é complicado, meu nobre.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

BANANA MAXXING

O potássio é um mineral essencial para o corpo humano e desempenha diversas funções importantes, incluindo o equilíbrio dos fluidos corporais. Uma das maneiras pelas quais o potássio influencia a eliminação de líquidos do corpo está relacionada à sua interação com o sódio.

O sódio é um eletrólito que retém água no organismo, e o potássio atua em conjunto com o sódio para manter o equilíbrio hídrico. Quando há um consumo adequado de potássio em relação ao sódio, isso pode ajudar a regular a quantidade de líquidos no corpo, facilitando a eliminação do excesso de água.

O potássio é um eletrólito crucial para o equilíbrio dos fluidos no corpo. Se houver um desequilíbrio e o corpo estiver retendo líquidos de forma excessiva, isso pode contribuir para uma aparência inchada nas bochechas. O consumo adequado de potássio ajuda a regular esse equilíbrio hídrico, reduzindo o inchaço e proporcionando uma aparência mais natural e definida às bochechas. Além de regular os fluidos corporais, o potássio também desempenha um papel importante na saúde dos tecidos. Isso inclui os tecidos faciais, como os músculos e a pele das bochechas. Um consumo adequado de potássio ajuda a manter a integridade desses tecidos, promovendo uma aparência mais firme e tonificada nas bochechas.

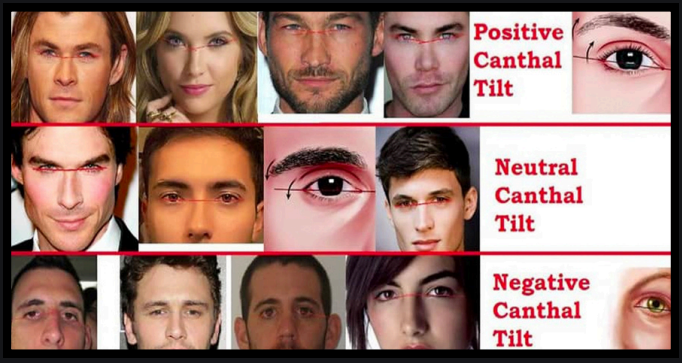
NÃO VAI COMER MAIS DE 5-10 BANANAS POR DIA

O consumo excessivo de potássio pode levar a complicações sérias de saúde. Ele pode afetar negativamente o ritmo cardíaco, resultando em arritmias cardíacas perigosas, especialmente em pessoas com problemas cardíacos preexistentes. Além disso, níveis elevados de potássio podem causar fraqueza muscular, cãibras e até mesmo paralisia temporária. Problemas gastrointestinais como náuseas, vômitos, diarreia e dor abdominal também podem ocorrer devido ao excesso de potássio. É crucial consumir potássio dentro dos limites recomendados para evitar essas complicações.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

OLHOS

Isso mesmo, vou ensinar como melhorar as áreas dos olhos e não ter insegurança com essa parte, alcançando aquele olhar de predador dos bons. Mas já aviso, se você tem olhos com inclinação de presa, é complicado transformá-los em olhos de caçador, pois isso é genético e não tem como mudar quando a inclinação já é muito para baixo. No entanto, para quem tem a inclinação neutra, é possível dar uma melhorada sim.



A primeira maneira de conseguir olhos mais sedutores e de caçador é dar uma leve forçada nos olhos e relaxar a sobrancelha, assim como Ian SomerHalder faz. Modele também as suas sobrancelhas; tente deixá-las para cima ou em uma posição neutra para conferir um olhar mais atraente. Pratique no espelho para garantir que não pareça forçado, e isso já vem com um combo, pois você aprenderá a movimentar a musculatura das sobrancelhas nessas situações. Por isso, é essencial treinar para ganhar coordenação motora nas regiões das sobrancelhas e olhos. Na pálpebra inferior, você pode dar uma leve fechada, deixando o olhar mais cerrado, como mostrado no exemplo do próprio Sean O'pry.

Licensed to rico.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Aqui, você consegue ver claramente que ele está dando uma leve forçada para destacar mais a região dos olhos. Todos os modelos e atores fazem isso, então não se preocupe se alguém aleatório reclamar por você estar forçando um pouco.

Mas não fique maluco achando que você só ficará bonito se tiver 'hunter eyes'. Isso é uma grande mentira, e vou te mostrar o porquê.

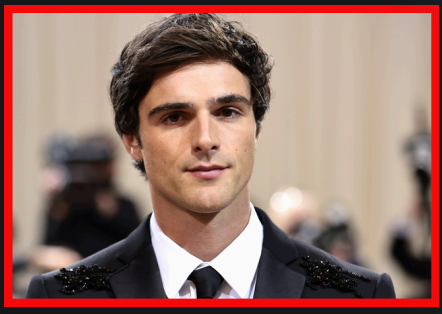
Olhar neutro

Esse tipo de olhar traz uma imagem de uma pessoa mais acolhedora e pacífica. Esse olhar conquista muitas mulheres por causa do efeito herói; o inconsciente da pessoa relaciona isso como amigável. Se você tiver esse tipo de olhar, nem se preocupe, pois é possível melhorar a área da mandíbula, zigomático, sobrancelha, cabelo, etc. Isso te deixará mais atraente, pode confiar em mim.

@joaolazx

Olhar negativo

O famoso olhar de presa é algo que muita gente não quer ter, mas isso não significa que é o fim para você. Se você tem esse tipo de olho, prepare-se para cuidar duas vezes mais da sobrancelha e dos cílios. Mantenha a sobrancelha relaxada o tempo inteiro e modele-a em formato neutro ou positivo. Não deixe a sobrancelha caída, pois isso pode contribuir ainda mais para um olhar mais triste.



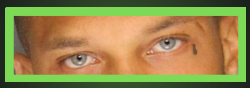
Olhar positivo

Se você tem esse olhar, parabéns, você tem uma genética privilegiada. Só precisa tomar alguns cuidados, como manter os cílios sempre levantados, ter sobrancelhas bem feitas e cuidar das olheiras e inchaço dos olhos.

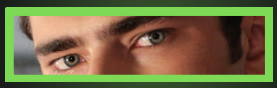
Agora vem falar sobre as pálpebras, como também um importante gigante em sua beleza.

Vou colocar 3 exemplos de exposição de pálpebra.

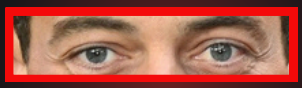
Almond eyes



Hunter eyes



BUG EYES



Se você não quer ter olhos esbugalhados, recomendo começar imediatamente a aplicar gelo nos olhos duas vezes por dia e encontrar algum produto de cuidados com a pele, como ácido hialurônico. Aplique antes de dormir e ao acordar. Quanto ao gelo, já fiz um vídeo sobre isso, que está nos meus primeiros vídeos de glow-up. Não aplique muito gelo em uma única área e nunca deixe-o por muito tempo, pois pode queimar sua pele. Alterne a aplicação do gelo entre os olhos e massageie até que sua pele fique bem gelada e você sinta seus olhos reduzindo e desinchando. Você também pode colocar uma bacia de água com gelo e mergulhar o rosto, o que ajuda muito. Eu costumo fazer o combo, mergulhando o rosto e aplicando gelo para obter resultados mais rápidos e melhores.

PRODUTOS PARA TE AJUDAR NISSO

Máscara de gelo e o Ice Roller, esses dois produtos vão salvar seus olhos, e eu garanto, seu olhar não será mais o mesmo depois de você usar esses produtos.

Tem na minha coleção da shopee também

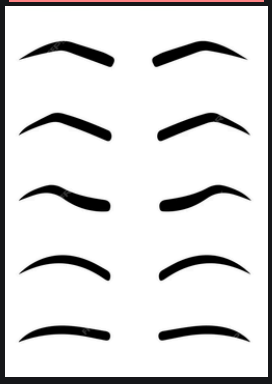
https://linktr.ee/joaoluzx

O gelo ajuda a desinchar e combate a inflamação da pele. Usar gelo na pele vai além de uma simples modinha. Essa técnica realmente ajuda a refrescar a pele, reduzir os poros dilatados, diminuir o inchaço do rosto, amenizar a aparência cansada das olheiras e até diminuir a inflamação de uma espinha. No entanto, não pense que pode deixar o cubo de gelo em contato com a pele por horas. Basta alguns minutinhos descansando no rosto, e isso já tende a aliviar esses incômodos.

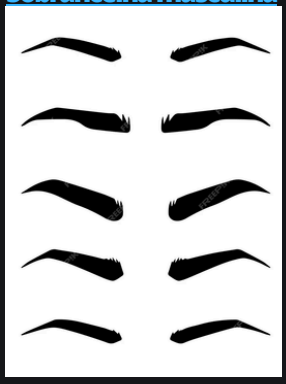
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

SOBRANCELHAS

Sobrancelha feminina

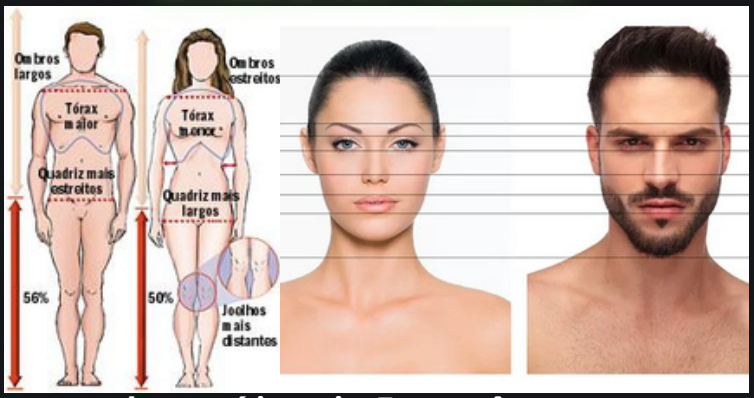


Sobrancelha masculina



Tome muito cuidado ao fazer a sua sobrancelha para evitar um aspecto feminino, já que isso pode diminuir a atração dos homens. Homens devem ter sobrancelhas mais grossas, sem chororô. Esta é uma realidade que você deve buscar, e eu vou te ajudar nisso. Existem produtos que podem engrossar as suas sobrancelhas, como o famoso óleo de rícino, que pode ser encontrado na farmácia por cerca de R$9,00 ou até menos. Após o banho, aplique o óleo de rícino e massageie bastante para que ele penetre nos fios. Deixe agir durante a noite, e você verá resultados em cerca de duas semanas. No entanto, continue aplicando por vários meses para obter uma sobrancelha digna.

DIMORFISMO



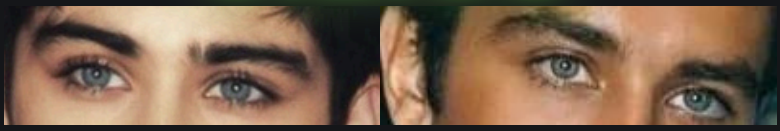
Isso ocorre em todas as espécies aqui na Terra; os gêneros apresentam grandes diferenças em termos de hormônios e estrutura óssea. Essa disparidade é resultante da nossa evolução. No entanto, nos dias de hoje, vemos homens com características mais femininas devido ao simples fato de sermos uma geração mais fraca e estarmos cercados por alimentos que contribuem para a feminilização dos homens. Certos tipos de alimentos industrializados, por exemplo, podem reduzir significativamente os níveis de testosterona.

Para você que quer quebrar esse ciclo de fraqueza, recomendo adotar essa alimentação rica em soja e começar a se alimentar como um guerreiro disposto a enfrentar 10 mil soldados romanos de uma vez. Como não quero voltar para a página 4, voltaremos a falar sobre como o dimorfismo torna o seu olhar mais atraente e melhor.

Quando o corpo masculino produz testosterona e o hormônio do crescimento (GH) de forma saudável, isso tem grandes impactos na aparência, como sobrancelhas grossas, voz grossa, mandíbula maior e mais proeminente, olhos em formato mais compacto, estrutura óssea mais robusta e lábios menores (isso depende muito da genética). Sobre aumentar os níveis de hormônios naturalmente, vou deixar para falar disso daqui a pouco.

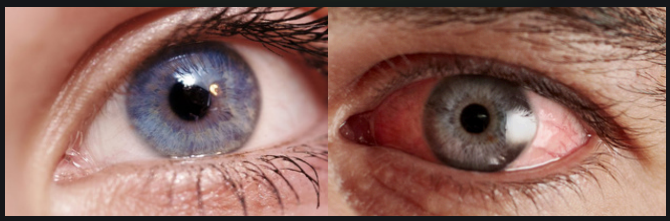
Vou te passar uma dica foda agora para os olhos

CÍLIOS



Cílios bem cuidados em um homem vão trazer uma atratividade maior para os olhos e ficarão mais destacados. Todos vão reparar e elogiar. Existem vários séruns que ajudam no crescimento dos cílios. Eu uso o óleo de rícino, mas aplico em pequena quantidade para não incomodar os olhos.

ESCLERA



Esse assunto sobre a parte branca do olho (esclera) é bastante relevante. Quando você está saudável, a parte branca do olho fica realmente branca, o que gera mais atração quando as pessoas olham para os seus olhos. Todos os seres humanos se comunicam olhando nos olhos, e qualquer irregularidade já pode ser percebida.

Colírio para deixar os olhos mais brancos requer um cuidado específico, senão pode prejudicar a córnea. Aplique apenas 2 vezes por semana, e estará perfeito.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

KIT DE SOBRANCELHA

Um kit de navalhas é composto por diferentes elementos destinados a facilitar e melhorar o processo. As lâminas, peça central do kit, são fundamentais para determinar a eficácia, sendo que a qualidade do aço e o design da lâmina desempenham papéis cruciais nesse aspecto.
O cabo ou cabide da navalha é um componente que proporciona uma pegada segura e confortável durante o processo. Materiais duráveis e um design ergonômico contribuem para uma experiência mais eficaz.

PINÇA

Uma pinça é uma ferramenta manual projetada para agarrar e manipular objetos pequenos, sendo frequentemente utilizada na remoção de pelos indesejados. A eficácia dessa ferramenta está ligada a diversos fatores, incluindo o material de fabricação, o design e o propósito específico para o qual é destinada.
O material da pinça, geralmente aço inoxidável ou ligas metálicas, influencia diretamente na durabilidade e resistência à corrosão. Uma pinça de qualidade mantém sua nitidez e precisão ao longo do tempo.
A ponta da pinça é um aspecto crítico para sua eficácia, sendo que pontas afiadas e precisas são essenciais para a remoção eficaz de pelos finos e curtos. O alinhamento preciso das pontas também contribui para uma manipulação mais precisa.
O design ergonômico é outro fator relevante, proporcionando conforto durante o uso prolongado. Cabos texturizados ou revestidos melhoram a aderência, facilitando a manipulação precisa.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ÓLEO DE RÍCINO

Muito fácil de passar e ajuda a engrossar os pelos da sobrancelha.

1- Lave as sobrancelhas com água

2-Secar bem e passar o óleo de rícino nas ponta do dedo para aplicar na sobrancelha

3- Passe suavemente na direção que os pelos estão indo.

4-Passar voltando do canto da sobrancelha até o meio.

5- Faz esse movimento umas 3x e depois volta os pelos para o lugar certinho, sem ficar descabelado.

6- Deixe o produto na sobrancelha e vai dormir.

@joaoluzx

Você deve usar esse produto antes de dormir para que não aja nenhum suor escorrendo no produto, indico até lavar o rosto inteiro para que a pele não fique oleosa e atrapalhe no processo do óleo de rícino, espere dar uma secada antes de dormir e não se esqueça de dormir de barriga para cima pois esse óleo é bem difícil de ficar grudado nos pelos. Por isso esfregue bem na sua sobrancelha, na raiz dos pelos para que funcione melhor ainda.

@joaoluzx

Você também pode usar o dermaroller(a menor agulha possível), depois o minoxidil mas cuidado porfavor, não passe com força o dermaroller PQ É UMA AGULHA. Vai arder um pouco no começo quando passar o minoxidil mas é normal, minoxidil tem um pouco de álcool na composição, faça isso antes de dormir também e evite expor algo que tem vapor quente no rosto, pode queimar e causar algo grave, então fique longe de lugares quentes quando fizer esse combo.

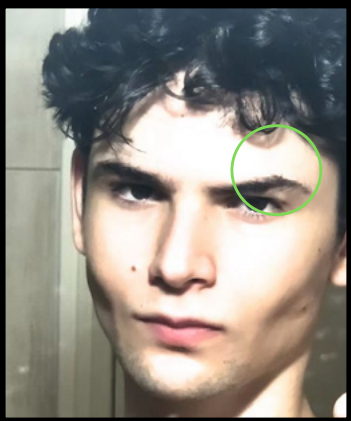
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ASSIMETRIA NOS OLHOS

Um aspecto do glow-up que raramente é discutido é a assimetria dos olhos, algo que muitas pessoas têm, inclusive eu. Embora pareça complicado, identificar e resolver essa assimetria pode ser bastante simples, e vou compartilhar algumas dicas para ajudar nesse processo.

LADO FRACO DA MUSCULATURA

O lado fraco não consigo levantar a sobrancelha desse jeito nem ferrando, tento o máximo e não consigo.



LADO FORTE DA MUSCULATURA

Consegue ver como essa minha sobrancelha consegue ir para cima?, esse é o lado forte, quando você consegue puxar a sobrancelha, esse é seu lado forte.

Veja, existem vários músculos faciais, e por incrível que pareça, é possível resolver essa assimetria com gua sha. Além disso, evite ficar flexionando o rosto o tempo todo quando estiver sozinho ou assistindo a vídeos. É natural se expressar quando está com outras pessoas, mas tente evitar mexer muito na musculatura facial quando estiver sozinho. Além disso, é útil treinar os músculos faciais, como abrir os olhos e fechar sem movimentar a testa. Sorrir sem movimentar a testa também é válido, e até mesmo o Cristiano Ronaldo sabe e tem controle sobre seu sorriso sem movimentar a testa. Muitas vezes, sua assimetria facial pode estar relacionada a esse comportamento de forçar a testa o tempo todo.

Licensed to rico.casal@gmail.com - Henrique Ferr

Para relaxar essa musculatura com o gua sha, é bem simples. O músculo da testa tem as fibras direcionadas para cima, por isso temos essa facilidade de levantar as sobrancelhas. Parando com esse costume de levantar a sobrancelha, você pode ter um efeito semelhante a um botox natural, eliminando as linhas de expressão na testa. Agora, vamos para o gua sha e como aplicá-lo na testa e na região dos olhos.

Primeiramente, não se esqueça de aplicar algum hidratante na pele, pois pode machucar se passar sem hidratante. Eu costumo usar água gelada, mas acredito que seja melhor com hidratante.

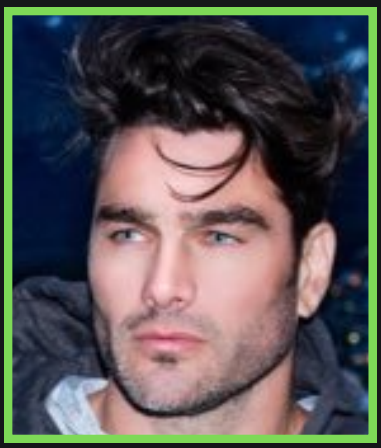
1- Passe o guasha nessa direção que a flecha indica.

2- Sempre no topo da testa e desce até a sua sobrancelha

3- Faça o guasha mais vezes na parte mais predominante.

Para quem tem muitas dúvidas, meu vídeo no YouTube vai ajudar muito, pois estudei os músculos faciais e entendi como se deve fazer o gua sha.

MUITO CUIDADO AO FAZER A SOBRANCELHA. Há pessoas que fazem a sobrancelha e acabam ficando com assimetrias terríveis. Para consertar isso, demora muito. Então, toda vez que for fazer a sobrancelha, tome muito cuidado para não cortar demais de um lado e acabar ficando esquisito quando as pessoas olharem. Antes de usar o kit de navalhas ou até mesmo a pinça, veja certinho o formato que você quer deixar a sobrancelha para que nada de ruim aconteça. Sempre tente deixar os lados iguais. Não se esqueça: o homem precisa ter sobrancelhas mais grossas, e não recomendo remover os pelos de baixo da sobrancelha nem tirar muito do final. Eu só tiro o excesso de pelos em cima com a navalha e depois venho com uma mini tesoura e um mini pente para pentear a sobrancelha para cima. Então, removo bem pouco os pelos em excesso. Nunca exagero ou removo muito pelo, pois sei que uma sobrancelha masculina é mais grossa.



Hernan Drago é um exemplo de sobrancelha bonita, e eu tento deixar a minha o mais parecida possível com a dele por conta do dimorfismo. Sobrancelhas grossas em homens e pouco feitas passam uma imagem mais masculina, e isso é ótimo.

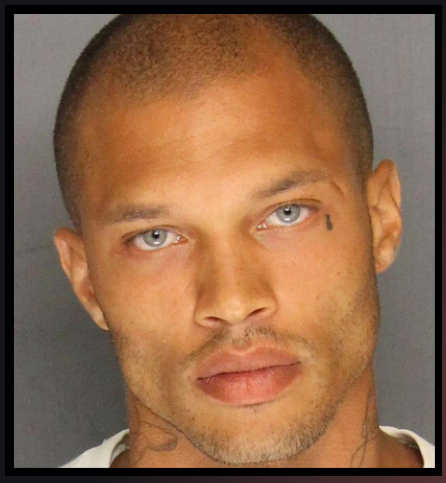
Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

LENTES DE CONTATO

Todo mundo sabe que eu uso lentes de contato azul, e venho explicar o porquê geral acha olhos claros mais bonitos. Quanto maior a raridade de um olho, mais as pessoas vão achar bonito. Olhos azuis são raros devido a uma falha genética, e é por isso que muitos querem ter olhos azuis ou de alguma cor que se aproxime do azul. Lentes de contato estão aí para isso. Não pense em fazer cirurgia para mudar a cor dos olhos, pois não é seguro e pode até resultar na perda da visão. Compre lentes de contato em um lugar seguro e confiável, e lembre-se de limpar bem as mãos e as lentes também. Há vários vídeos no YouTube que ensinam como colocá-las

@joaum

Esses dois aqui embaixo são olhos naturais, mas se você optar por uma lente, escolha uma que se aproxime da realidade. Há muitas lentes de qualidade inferior no mercado, mas quando encontra uma boa, fica igual a mim: super natural e bonito. Para verificar se uma lente é realmente boa, observe se ela tem a pupila pequena e uma íris realista, com as bordas um pouco mais escuras. Isso é o que tornará a aparência mais natural.



Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

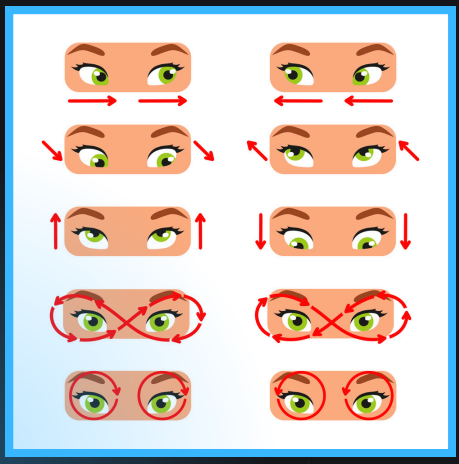
YOGA FACIAL

O yoga facial não tem comprovação científica, principalmente porque, na maioria dos estudos, as pessoas foram perdendo o ânimo de realizar os exercícios diariamente. Por isso, eu digo que em áreas que exigem determinação e dedicação, acaba sendo difícil formar uma base para artigos ou embasamentos científicos. No entanto, ao final dos estudos, há aqueles que perseveraram e obtiveram resultados. Nos casos analisados, observou-se o desaparecimento de linhas de expressão, o levantamento dos músculos da área facial e uma aparência mais jovem. Pode fazer sem medo, pois isso não traz malefícios nem nada prejudicial para você. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5885810/

EYE PULLING

Eyepulling, NÃO FAÇA EM HIPÓTESE ALGUMA. Isso pode acabar prejudicando sua córnea, pois você está puxando a pele em um local sensível. Isso é algo que não possui embasamento científico, mas pode trazer malefícios. Existem relatos de pessoas que tiveram problemas praticando eyepulling. Ao fazer isso, você estará prejudicando a si mesmo. Tire essa ideia da cabeça.

TREINO PARA OS OLHOS



Treino para melhorar a visão. Eu gosto bastante desse, pois sinto diferença na minha visão e percebo minhas pálpebras recuperando energia, sem aquele cansaço. Além disso, o treino promove uma circulação sanguínea mais fluida na região dos olhos e proporciona controle muscular para você.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

SKINCARE

A rotina de skincare, ou cuidados com a pele, tornou-se uma parte essencial da vida de muitas pessoas, promovendo a saúde e a beleza da pele. Skincare não se trata apenas de beleza estética, mas também de manter a integridade da pele, que é o maior órgão do corpo humano e desempenha um papel crucial na proteção contra agentes externos.

A rotina de skincare geralmente envolve vários passos, adaptados às necessidades específicas de cada pessoa. Abaixo estão alguns passos comuns em uma rotina de skincare:

1) Limpeza: O primeiro passo é remover a sujeira, o óleo e os resíduos acumulados na pele ao longo do dia. A limpeza ajuda a prevenir a obstrução dos poros e prepara a pele para a absorção dos produtos subsequentes.

2)Esfoliação: A esfoliação remove as células mortas da pele, promovendo a renovação celular e proporcionando uma pele mais suave. No entanto, é importante não exagerar na esfoliação, pois pode levar a irritações.

3)Tonificação: Tonificar a pele ajuda a equilibrar o pH e a preparar a pele para a aplicação de produtos adicionais. Toners também podem fornecer benefícios específicos, como hidratação ou controle da oleosidade.

4)Tratamentos específicos: Isso pode incluir o uso de séruns ou tratamentos direcionados a preocupações específicas, como manchas escuras, rugas ou acne. Esses produtos geralmente contêm ingredientes ativos destinados a resolver problemas específicos da pele.

5)Hidratação: A hidratação é crucial para manter a barreira de umidade da pele e prevenir a secura. Escolher um hidratante adequado para o seu tipo de pele é essencial.

6)Proteção solar: O uso diário de protetor solar é vital para proteger a pele dos danos causados pelos raios UV. Isso ajuda a prevenir o envelhecimento prematuro da pele e reduz o risco de câncer de pele.

Além desses passos, é importante destacar que a consistência é fundamental. Os resultados dos cuidados com a pele não são instantâneos, e a manutenção de uma rotina regular ao longo do tempo é essencial para obter benefícios duradouros.

Cuidar da pele diariamente traz benefícios visíveis e duradouros. Limpar e remover impurezas, hidratar evita ressecamento, e produtos anti-idade ajudam a manter uma aparência jovem. A proteção solar diária previne danos do sol. Além de benefícios físicos, essa rotina promove momentos de bem-estar, fortalecendo uma conexão positiva com o corpo. É mais que fazer skincare mues nobres, é um compromisso simples com uma pele saudável e uma autoestima elevada.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

OLHEIRAS

Para combater olheiras e melhorar a área ao redor dos olhos, é crucial adotar uma rotina de cuidados eficaz. Comece com uma limpeza facial suave, seguida pela aplicação de um creme específico para os olhos, contendo ingredientes como vitamina C, ácido hialurônico ou cafeína. Experimente compressas geladas com algodões em água gelada ou chá de camomila por 10-15 minutos para reduzir inchaço. Alternativamente, aplique gelo envolto em um pano limpo. Hidrate a área dos olhos com um creme leve e, pela manhã, inclua protetor solar. Priorize 7-9 horas de sono regular, evitando eletrônicos antes de dormir.

Essa rotina abrangente visa revitalizar a pele, reduzindo olheiras e melhorando a aparência ao redor dos olhos.

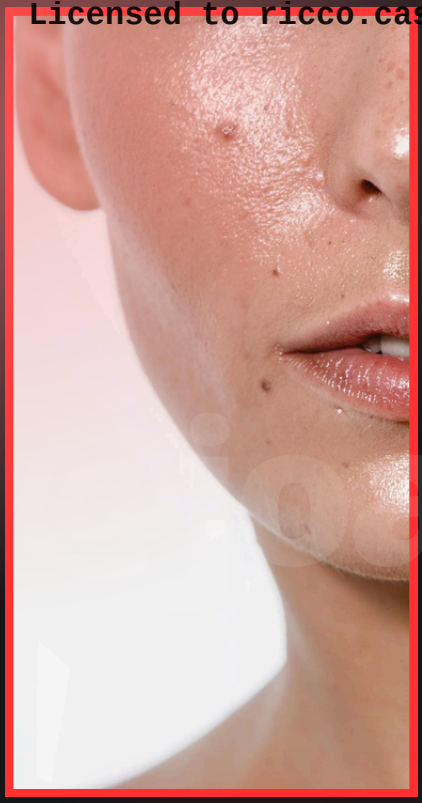
ACNE

Manter a acne sob controle requer uma rotina de cuidados eficaz. Comece com uma limpeza suave usando um limpador facial sem ingredientes comedogênicos. Evite produtos abrasivos.

Escolha hidratantes não comedogênicos e evite espremer espinhas. Use tratamentos tópicos com ácido salicílico ou peróxido de benzoíla. Mantenha uma dieta equilibrada, rica em frutas e vegetais. Evite alimentos gordurosos e açucarados. Troque as fronhas regularmente.

Evite tocar o rosto para reduzir a transferência de bactérias.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr



Pele oleosa livre de acne exige uma rotina cuidadosa. Comece com uma limpeza suave, usando um limpador facial sem ingredientes comedogênicos, evitando produtos abrasivos. Opte por hidratantes não comedogênicos, fundamentais mesmo para peles oleosas, para manter o equilíbrio de umidade. Evite espremer espinhas, optando por tratamentos tópicos com ácido salicílico ou peróxido de benzoíla.

Uma dieta equilibrada, com ênfase em frutas e vegetais, é crucial para controlar a oleosidade. Evite alimentos gordurosos e açucarados. Troque as fronhas regularmente para evitar o acúmulo de óleo e bactérias. Evite tocar o rosto para reduzir a transferência de bactérias. Em caso de persistência da acne, A consistência na rotina diária é essencial para manter uma pele oleosa saudável e livre de acne.

CRAVOS

Uma pele propensa a cravos requer uma rotina simples e consistente. Use um limpador suave, evite produtos abrasivos. Opte por hidratantes leves e não comedogênicos. Evite extrair cravos manualmente, prefira tratamentos tópicos com ácido salicílico. Mantenha uma dieta equilibrada, troque as fronhas regularmente e evite tocar o rosto.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Pele seca envolve usar um limpador suave, hidratar regularmente com um creme rico, evitar banhos quentes, aplicar protetor solar diariamente, considerar o uso de um umidificador, evitar produtos com álcool, beber água suficiente, fazer esfoliação moderada e escolher roupas de tecidos suaves.

POROS DILATADOS

Poros dilatados inclui o uso de limpadores suaves, aplicação regular de hidratantes leves, evitar banhos muito quentes, usar protetor solar diariamente, considerar produtos com ácido salicílico, manter uma boa hidratação, fazer esfoliação moderada, evitar tocar o rosto frequentemente e escolher produtos que minimizem a produção de óleo.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Fer

Hiperpigmentação envolve o uso de limpadores suaves, aplicação consistente de hidratantes, proteção solar diária, consideração de produtos com ingredientes clareadores como a vitamina C, manter uma boa hidratação, evitar exposição excessiva ao sol, escolher produtos não irritantes, e consultar um dermatologista para tratamentos específicos, se necessário.

ROSÁCEA

Rosácea inclui o uso de limpadores suaves, aplicação regular de hidratantes calmantes, proteção solar diária, evitar produtos com ingredientes irritantes como álcool, manter uma boa hidratação, escolher produtos hipoalergênicos, evitar exposição excessiva ao sol e temperaturas extremas

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Cuidar da dermatite atópica envolve o uso de limpadores suaves, aplicação regular de hidratantes sem fragrâncias, evitar banhos muito quentes e longos, escolher roupas de tecidos suaves, manter unhas curtas para evitar arranhões, usar sabonetes e produtos de limpeza hipoalergênicos, evitar exposição a alérgenos conhecidos, manter um ambiente com temperatura e umidade controladas

MANCHAS SOLARES

Manchas solares envolve o uso de protetor solar diário, evitar exposição excessiva ao sol, aplicar cremes clareadores com ingredientes como vitamina C, manter a pele bem hidratada, usar roupas protetoras e chapéus ao sair ao sol, fazer esfoliação regular para remover células mortas

Licenciado para cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

Cicatrizes de acne envolve o uso de produtos para clareamento, como cremes com ácido hialurônico ou retinoides, aplicação de protetor solar diário para prevenir o escurecimento, esfoliação regular para estimular a renovação celular, hidratação para suavizar a textura da pele

PSORÍASE

O tratamento da psoríase envolve uma combinação de abordagens para controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Uma das opções mais comuns são os medicamentos tópicos, como cremes e pomadas contendo corticosteroides, que ajudam a reduzir a inflamação e a coceira na pele. Além disso, produtos com ácido salicílico ou calcipotrieno podem ser usados para remover as escamas e controlar a produção excessiva de células da pele.

Em casos mais graves, são prescritos tratamentos sistêmicos, como medicamentos orais (metotrexato, ciclosporina, acitretina) ou biológicos (adalimumabe, etanercept), que agem de forma mais abrangente no sistema imunológico para controlar a inflamação.

A fototerapia também é uma opção eficaz, envolvendo a exposição da pele a luz ultravioleta (UV) para reduzir a inflamação e melhorar os sintomas. A terapia com luz UVB e a combinação de luz UVA com psoraleno (PUVA) são técnicas comuns nesse tipo de tratamento.

Além do tratamento medicamentoso, é importante adotar medidas de cuidados com a pele, como manter a pele hidratada, evitar gatilhos conhecidos que possam piorar os sintomas e adotar um estilo de vida saudável com alimentação equilibrada e controle do estresse.

Licensed to ricco.cecoli@gmail.com - Henrique Ferr

É importante entender que nem todos os produtos de skincare funcionam da mesma forma para todas as pessoas, e isso pode estar relacionado a questões hormonais. O estado hormonal de uma pessoa pode influenciar significativamente a resposta da pele aos produtos de cuidados com a pele, afetando sua eficácia.

Por exemplo, indivíduos com desequilíbrios hormonais, como excesso de hormônios androgênicos (como testosterona) ou desregulação da tireoide, podem apresentar uma pele mais propensa a acne, oleosidade excessiva ou ressecamento. Nesses casos, alguns produtos de skincare podem não funcionar tão bem quanto o esperado, pois não abordam diretamente a causa subjacente do problema.

Além disso, certos problemas hormonais, como a síndrome dos ovários policísticos (SOP), podem causar alterações na pele, como hirsutismo (crescimento excessivo de pelos), pigmentação irregular e acne persistente. Nessas situações, é importante abordar não apenas os sintomas externos, mas também tratar a condição hormonal para obter resultados mais eficazes e duradouros.

é importante escolher produtos de skincare adequados ao seu tipo de pele e às necessidades específicas, preferencialmente com orientação profissional, para maximizar a eficácia e evitar potenciais efeitos adversos.

Licensed to rico.cassoli@gmail.com - Henrique Fer

O Roacutan, ou isotretinoína, é um medicamento muito eficaz no tratamento da acne. Ele atua de várias maneiras para melhorar a condição da pele e reduzir a acne. Uma das principais ações do Roacutan é a redução da produção de sebo pelas glândulas sebáceas, o que ajuda a evitar a obstrução dos poros e a formação de cravos e espinhas. Além disso, a isotretinoína normaliza o processo de renovação celular na pele, prevenindo o acúmulo de células mortas nos poros.

Outro benefício do Roacutan é a sua capacidade de reduzir a inflamação associada à acne. Isso ajuda a diminuir a vermelhidão e o inchaço das lesões de acne existentes, além de prevenir o surgimento de novas lesões inflamadas. Ao controlar a acne de forma eficaz, o Roacutan também contribui para a prevenção de cicatrizes permanentes na pele, que podem resultar de lesões graves de acne. Tem que ir no médico pois esse remédio é forte.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

AVISO!!!

É importante observar que, embora práticas de cuidados com a pele em casa possam ser benéficas, nem sempre são suficientes para resolver questões mais complexas. Se, após uma tentativa consistente, não houver melhorias notáveis ou se os problemas persistirem, é crucial procurar orientação profissional de um dermatologista.

O dermatologista não vai te morder; pelo contrário, é um especialista treinado para diagnosticar e tratar uma variedade de condições de pele, desde acne persistente até hiperpigmentação e cicatrizes. Os dermatologistas possuem conhecimento aprofundado e têm acesso a opções de tratamento avançadas, permitindo oferecer orientações personalizadas com base nas necessidades específicas da sua pele. Consultar um dermatologista é uma decisão inteligente para garantir cuidados adequados e eficazes para a saúde da sua pele. Não hesite em buscar ajuda profissional se as questões de pele persistirem ou se tornarem mais complexas.

O dermatologista utiliza uma abordagem igual o metaforando(brincadeira kkkk) para determinar se problemas na pele estão relacionados a desequilíbrios hormonais. Começa com uma entrevista detalhada sobre histórico médico e cuidados com a pele. Em seguida, examina visualmente a pele, procurando padrões que indiquem desequilíbrios hormonais. Em casos específicos, podem ser solicitados exames laboratoriais, como análises de sangue.

Essas informações permitem ao dermatologista traçar conclusões e criar um plano de tratamento personalizado para abordar os desafios específicos relacionados aos desequilíbrios hormonais na pele.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

MELHORES MARCAS

TOP 1

CeraVe é uma marca renomada de cuidados com a pele, reconhecida por suas fórmulas suaves e eficazes. Focando especialmente em peles secas e sensíveis, a marca destaca-se por incorporar ceramidas, ácido hialurônico e ácidos graxos essenciais em seus produtos. Esses ingredientes fortalecem a barreira cutânea, proporcionando hidratação e proteção. Com uma variedade abrangente de produtos, desde hidratantes até protetores solares, a CeraVe é conhecida por sua acessibilidade e aprovação dermatológica, tornando-se uma escolha popular para promover a saúde da pele.

TOP 2

La Roche-Posay é uma marca líder em cuidados com a pele conhecida por sua qualidade dermatológica. Reconhecida por produtos de alta eficácia e tolerância, a marca é frequentemente recomendada por dermatologistas. Seus produtos são formulados com água termal, visando atender a diversas necessidades da pele, proporcionando soluções confiáveis para problemas específicos.

TOP 3

Neutrogena é uma marca amplamente reconhecida no universo de cuidados com a pele. Destaca-se pela oferta de produtos acessíveis e eficazes. Com uma variedade abrangente que inclui desde limpadores até hidratantes e protetores solares, a Neutrogena é conhecida por sua abordagem clínica e pela utilização de ingredientes dermatologicamente testados. Essa acessibilidade e confiança na eficácia dos produtos tornam a Neutrogena uma escolha popular para diversas necessidades de cuidados com a pele.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

MELHOR CUSTO-BENEFÍCIO

@jonoliz

A Principia é uma empresa de biotecnologia focada em descobrir e desenvolver tratamentos inovadores para doenças imunológicas e autoimunes. Sua abordagem está centrada na pesquisa e desenvolvimento de terapias que visam modular o sistema imunológico para tratar condições específicas. A empresa utiliza uma plataforma tecnológica proprietária para identificar moléculas terapêuticas e, assim, avançar no campo da medicina personalizada. Seu compromisso é contribuir para avanços significativos no tratamento de doenças complexas relacionadas ao sistema imunológico. Vale ressaltar que informações mais recentes sobre a empresa podem ser obtidas através de fontes como relatórios financeiros, comunicados de imprensa ou publicações científicas.

POR QUE É CONSIDERADA CUSTO-BENEFÍCIO?

A Principia é considerada custo-benefício devido à sua abordagem inovadora no desenvolvimento de tratamentos para doenças imunológicas. Ao investir em pesquisa e desenvolvimento, a empresa busca terapias eficazes e direcionadas, o que pode resultar em benefícios significativos para os pacientes. A especialização da Principia em terapias específicas oferece um potencial retorno positivo em termos de eficácia, tornando-a uma escolha atraente para aqueles que buscam tratamentos avançados e personalizados.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

ALIMENTAÇÃO

Manter uma pele bonita está interligado à alimentação. Priorizar a hidratação é essencial, bebendo bastante água para manter a pele hidratada. Alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais coloridos, ajudam a combater radicais livres e promovem uma pele saudável.

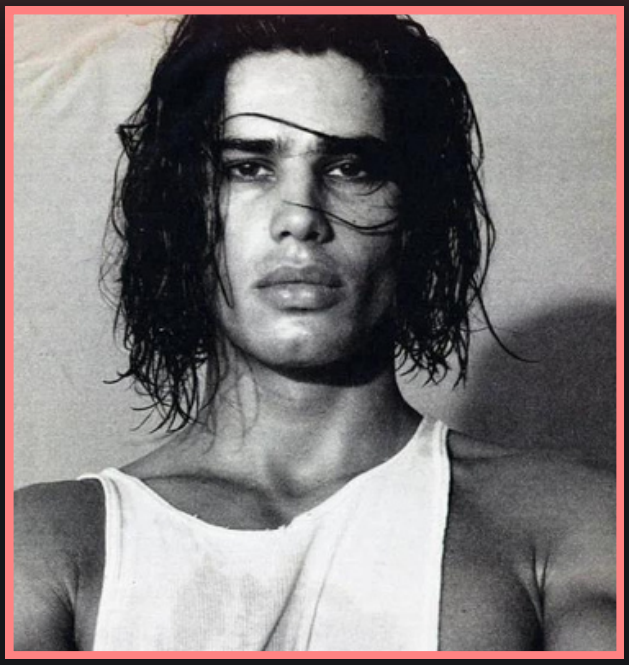
Incluir proteínas magras, como peixe e frango, auxilia na regeneração da pele. As gorduras saudáveis, presentes em peixes, nozes e sementes de chia, mantêm a elasticidade da pele. Evitar açúcares em excesso e alimentos processados reduz a inflamação, beneficiando a saúde cutânea.

Alimentos ricos em vitaminas A, C, E e zinco, como cenouras, frutas cítricas e legumes, contribuem para uma pele radiante. Limitar cafeína e álcool, consumindo com moderação, evita desidratação, impactando positivamente na pele. O chá verde, reconhecido por suas propriedades antioxidantes, é benéfico para a saúde cutânea.

Uma dieta equilibrada, variada e sem restrições extremas fornece os nutrientes essenciais para uma pele vibrante. Essas práticas alimentares, combinadas com cuidados tópicos, contribuem para uma abordagem holística para uma pele bonita.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

LÁBIOS



Ter lábios saudáveis e atraentes não apenas contribui para a estética facial, mas também reflete cuidados pessoais essenciais. Manter a beleza dos lábios requer atenção constante e hábitos saudáveis que vão além da aparência superficial

A hidratação é fundamental para lábios saudáveis. Beber água suficiente ao longo do dia ajuda a manter os lábios hidratados de dentro para fora. Além disso, o uso regular de um bom bálsamo labial ou hidratante ajuda a prevenir o ressecamento e a descamação.

Licensed to ricco.cassiano@gmail.com - HenriqueFer

Hidratar os lábios com mel e açúcar é uma prática simples e eficaz para manter a saúde e a maciez da pele dos lábios. O mel, conhecido por suas propriedades hidratantes e antioxidantes, ajuda a nutrir e suavizar os lábios, enquanto o açúcar atua como um esfoliante suave, removendo as células mortas e deixando a pele mais renovada.

Para utilizar essa técnica, basta misturar uma pequena quantidade de mel e açúcar em uma tigela até formar uma pasta. Em seguida, aplique essa mistura nos lábios e faça movimentos suaves de esfoliação, massageando delicadamente por alguns segundos. Depois, enxágue com água morna e aplique um hidratante labial para finalizar. Esse processo de esfoliação e hidratação ajuda a remover as células secas e descamadas dos lábios, deixando-os mais lisos e macios. Além disso, o mel proporciona uma hidratação profunda, ajudando a prevenir o ressecamento e a manter a elasticidade da pele dos lábios.

É importante lembrar de não exagerar na esfoliação, fazendo o procedimento apenas uma ou duas vezes por semana para evitar irritações na pele delicada dos lábios. Com essa simples prática de hidratação com mel e açúcar, você pode manter seus lábios saudáveis e com uma aparência mais suave e atraente.

Licensed to ricco.cassio@gmail.com - Henrique Ferr

O ácido hialurônico é conhecido por sua capacidade de reter a umidade. Ao ser aplicado nos lábios, ele ajuda a reforçar a hidratação, contribuindo para lábios mais suaves, volumosos e com uma aparência mais saudável.

A hidratação profunda proporcionada pelo ácido hialurônico é particularmente benéfica para prevenir o ressecamento e a descamação dos lábios. Ele atua como um poderoso agente hidratante, penetrando nas camadas mais profundas da pele e retendo a água necessária para manter a elasticidade e a maciez dos lábios.

Além de suas propriedades hidratantes, o ácido hialurônico é conhecido por sua capacidade de preencher pequenas linhas finas e rugas. Isso pode contribuir para a redução de linhas de expressão nos lábios, proporcionando uma aparência mais jovem e suave.

Aplicar hidratante nos lábios não está relacionado à masculinidade, mas sim a cuidados consigo mesmo. Esse gesto demonstra uma atenção valiosa à saúde e ao bem-estar da pele. Cuidar da hidratação labial não deve ser associado a estereótipos de gênero, mas sim reconhecido como um hábito saudável e positivo.

Independentemente do gênero, a prática de cuidados pessoais é um reflexo do autocuidado e não deve ser limitada por concepções pré-determinadas de masculinidade. O importante é cultivar a mentalidade de que o autocuidado é universal e benéfico para todos.

[redacted]@gmail.com - Henrique Ferr

A Volufiline é um ingrediente cosmético projetado para promover o aumento do volume em áreas onde há tecido adiposo, como as nádegas e os seios. No entanto, os lábios não possuem tecido adiposo significativo, o que explica por que a Volufiline não é eficaz para aumentar o volume dos lábios.

Os lábios são compostos principalmente por tecido muscular e mucoso, sem uma camada significativa de gordura como em outras partes do corpo. Portanto, aplicar produtos contendo Volufiline nos lábios não resultará em um aumento perceptível no volume labial, já que esse ingrediente atua principalmente no aumento do volume por meio do acúmulo de gordura.

Para aumentar o volume dos lábios, geralmente são utilizados outros métodos, como preenchimentos labiais com ácido hialurônico ou outros ingredientes específicos para essa finalidade. Esses procedimentos podem proporcionar resultados mais eficazes e visíveis, respeitando as características naturais dos lábios e garantindo uma aparência mais harmônica e proporcional.

GELO NO LÁBIO

Aplicar gelo nos lábios pode ser benéfico para diversos propósitos. Se os lábios estiverem inchados, seja devido a uma lesão, picada de inseto ou mesmo em casos de herpes labial, a aplicação de gelo pode ajudar a reduzir a inflamação e proporcionar alívio. Além disso, se os lábios estiverem rachados ou queimados pelo sol, o gelo pode aliviar a sensação de queimação e contribuir para a redução da vermelhidão.

A técnica de aplicar gelo nos lábios também pode ter um efeito estético, temporariamente fechando os poros e proporcionando uma aparência mais suave. No entanto, é crucial ter precaução ao fazer isso e não exceder o tempo recomendado para evitar possíveis danos à pele.

Independentemente do motivo, após a aplicação de gelo, é aconselhável utilizar um hidratante labial para garantir que os lábios permaneçam bem hidratados. O cuidado adicional pode ajudar a prevenir o ressecamento e manter a saúde geral da pele dos lábios. Como em qualquer prática de cuidado pessoal, é fundamental prestar atenção às necessidades específicas da pele e evitar excessos. Se houver condições médicas específicas nos lábios, é aconselhável buscar orientação profissional antes de iniciar qualquer tratamento.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

EVITE PRODUTOS IRRITANTES

Evitar o uso de produtos labiais que contenham ingredientes irritantes é fundamental para a saúde e o conforto dos lábios. Esses produtos, muitas vezes presentes em alguns tipos de batons, gloss labial ou tratamentos labiais, podem desencadear ressecamento, irritação e até mesmo reações alérgicas na pele delicada dos lábios.

Ao selecionar produtos para os lábios, é aconselhável verificar os ingredientes e optar por fórmulas suaves e livres de substâncias irritantes. Algumas dessas substâncias incluem fragrâncias artificiais, corantes sintéticos, álcool em excesso e conservantes agressivos.

Os lábios são naturalmente mais sensíveis do que outras áreas da pele, e a exposição frequente a ingredientes irritantes pode resultar em desconforto, descamação e até mesmo em lábios rachados. Optar por produtos labiais de qualidade, formulados com ingredientes hidratantes e nutritivos, ajuda a manter a saúde dos lábios, proporcionando uma aparência suave e bem cuidada.

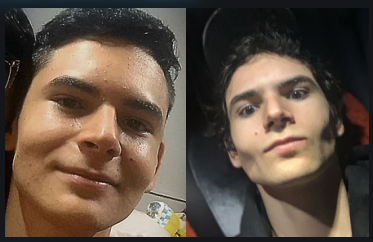
Além disso, para evitar irritações, é importante remover suavemente qualquer produto labial no final do dia, utilizando um removedor de maquiagem suave ou água morna. Essa prática contribui para manter a integridade da pele dos lábios e prevenir possíveis reações adversas.

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

TERMOS DO LOOKSMAXXING

MOGGER: "Mogger", "Mogged", "Mogging" é uma palavra que significa humilhar em beleza, altura, estruta e shape

LOOKSMAXXING: "Look" visual, "Maxxing"" maximizar.



BLACKPILL: E a pílula "preta", a mais realista de todas, eles falam que a beleza é tudo no mundo.

GYMCELL: "Gymcel" é o termo para quem é viciado em academia e acha que vai resolver tudo treinando, mas na realidade nenhuma mulher quer ele.

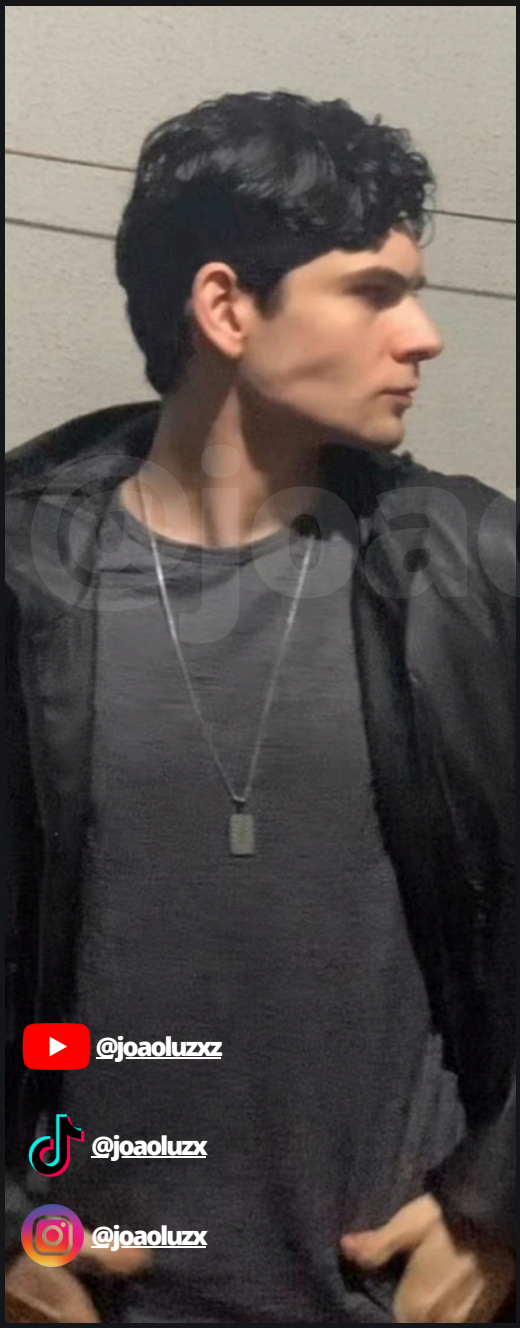
COPE: "Cope" é usado quando algo é mentira, EX: Bonesmashing é cope.

INCEL: "Incel" é um termo usado para pessoas não atrativas, vulgo feias, que não acreditam que possa ficar bonitas e nem tentam. Também é usada para pessoas que ficam gadeando mulheres e fica o dia inteiro jogando.

IT'S OVER: "Acabou", quando alguém fala "its over", é praticamente falando que não tem como melhorar

Licensed to ricco.cassoli@gmail.com - Henrique Ferr

AGRADECIMENTO



Agradeço profundamente a todos os nobres que escolheram adquirir este eBook. Sua decisão não apenas enriquece o seu conhecimento, mas também demonstra um comprometimento valioso com o próprio desenvolvimento pessoal.

Ao mergulharmos nas páginas deste eBook, tenho a convicção de que vocês encontrarão insights e orientações valiosas para superar desafios, especialmente aqueles relacionados ao bullying e ao sentimento de desprezo. A jornada para vencer essas adversidades muitas vezes começa com a compreensão de si mesmo, o cultivo da autoconfiança e a busca contínua pela autenticidade.

Lembrem-se, cada um de vocês é único e valioso. As experiências adversas podem moldar, mas não definem quem vocês são. Ao compreenderem a própria essência e construírem a autoestima, estarão preparados para enfrentar o mundo com resiliência.

O bullying e o desprezo não são reflexos da verdadeira grandeza de cada indivíduo. Estejam certos de que, ao cultivarem a autenticidade e a compaixão consigo mesmos, vocês se tornarão verdadeiros vencedores, capazes de superar qualquer desafio que a vida apresente.

Cada jornada de superação é única, e este eBook é uma ferramenta valiosa no caminho para a transformação pessoal. Que estas palavras sirvam como um incentivo para que todos alcancem suas metas, fortaleçam suas mentes e corações, e construam relações saudáveis consigo mesmos e com os outros.